Artikel vom 27.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:27 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/steckrueben-burger-mit-zwiebel-moehre-und-salat

Steckrüben-Burger mit Zwiebel, Möhre und Salat



Foto: BVEO

Zutaten (für 12 Burger):

400 g Steckrüben,

250 g Möhren,

Meersalz und Pfeffer,

1 TL Thymian,

Butter zum Braten,

4 kleine rote Zwiebeln,

1 Ei,

zarte Haferflocken,

Grieß,

200 g Gouda (extra alt),

80 g Feldsalat,

12 Burger-Brötchen,

Tomaten-Ketchup,

Mayonnaise.

Zubereitung:

Steckrüben und Möhren putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Minuten dünsten. 130 ml Wasser dazu gießen und mit 1 TL Salz, 1⁄2TL Pfeffer und 1 TL Thymian würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Gemüse in ein Sieb gießen und sehr gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Ei, 200 g Haferflocken und 5 EL Grieß mit der Zwiebel zum Gemüsepüree geben und alles gut mit den Händen verkneten. Falls der Teig noch zu feucht sein sollte, etwas Haferflocken und Grieß dazugeben. Hände anfeuchten und 12 Bratlinge formen. Auf einem Teller etwa 6 EL Haferflocken mit 4 EL Grieß vermengen und die Bratlinge darin wenden. Abgedeckt an einem kühlen Ort etwa 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen die restlichen roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden und Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. 2 EL Butter in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Bratlinge von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten, eventuell etwas Butter zum Braten nachgeben. Burger-Brötchen halbieren und nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken. Untere Hälfte der Burger-Brötchen auf Teller geben und mit Ketchup bestreichen. Mit den Bratlingen belegen, Käse, Mayonnaise, rote Zwiebelringe und Feldsalat darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte belegen und genießen.

BVEO