

Rote-Bete-Hafer-Burger

🔊 Mittel ⌚ ca. 40 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Für den Burger
700 g Rote Bete
150 g Scamorza
(geräucherter Mozzarella;
ersatzweise Räuchertofu)
120 g zarte Haferflocken
4 EL Haferkleie-Grieß
1 großes Ei (Größe L)
1 gehäufter EL Harissa
Salz
Pfeffer
1-2 EL Öl
1 Mini-Römersalat
1 kleine rote Zwiebel
100 g Salatgurke
4 Hamburgerbrötchen (à 50 g)

Zubereitung

Für den Burger die Rote Bete schälen (am besten Einweg-Handschuhe tragen) und grob raspeln. Den Scamorza fein raspeln. Mit den Haferflocken, dem Haferkleie-Grieß, dem Ei, dem Harissa, Salz und Pfeffer zur Roten Bete geben und alles gut durchkneten. Die Masse zu 4 flachen Patties formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Patties hineingeben und bei nicht zu starker Hitze pro Seite ca. 10 Minuten braten. Am Ende von jeder Seite bei starker Hitze 1-2 Minuten knusprig braten. Inzwischen für die Nusscreme das Mandelmus mit dem Joghurt, dem Mango-Chutney und dem Zitronensaft glatrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen, putzen und in die einzelnen Blätter teilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Burgerbrötchen waagrecht aufschneiden und auf dem



Für die Nusscreme
4 EL dunkles Mandelmus
4 EL Natur-Joghurt
2 EL Mango-Chutney (nach
Geschmack mild oder scharf)
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	570
Kohlenhydrate	61 g
Ballaststoffe (2,0 g Beta-Glucan)	8 g
Eiweiß	27 g
Fett	24 g
Salz	2 g

Toaster rösten. Die Brötchenunterseiten mit etwas Nusscreme bestreichen und mit Salat belegen. Die Patties daraufsetzen. Je einen Klecks Nusscreme darauf geben. Zwiebelringe und Gurkenscheiben auf dem Burger verteilen. Brötchenoberteil darauflegen. Übrige Nusscreme extra dazu reichen.