

Blumenkohl-Burger mit Mayonnaise

Zutaten für 2 Burger à 150 g

Für die Blumenkohl-Burger

- 2 Vollkorn Burger-Brötchen (selber machen)
- 200 g Blumenkohl - waschen
- 100 g Kartoffeln, festkochend - schälen, grob zerkleinern
- 50 g Blattspinat - waschen, trocknen
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 30 g Haferflocken, zart
- 110 g Tomate - in 4 Scheiben schneiden
- 2 Essiggurken - halbieren
- 1 ½ EL geschrotete Leinsamen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL gehackter Thymian

Für die Mayonnaise

- 80 ml Rapsöl
- 60 ml Sojadrink
- 10 g Senf
- 1 TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Burger den Blumenkohl in einem Standmixer oder Cutter in mehreren Etappen auf Reisgrösse zerkleinern. Dann den gesamten Blumenkohl in ein Passier- oder Küchentuch geben und kräftig auspressen. Danach die Kartoffeln zusammen mit Tamari in den Mixer geben und pürieren.

Den Blumenkohl zusammen mit den gemixten Kartoffeln, dem Mehl, Haferflocken, Leinsamen, Hefeflocken, Muskat, Chili und Thymian in eine Schüssel geben. Alles gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Mayonnaise alle Zutaten - ausser Öl - in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann das Öl langsam hineinträufeln und dabei immer weitermixen, damit eine Emulsion entsteht. Anschliessend die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger-Masse zu zwei Pattys formen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Min. goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Burgerbrötchen halbieren und kurz in der Pfanne anrösten. Beide Hälften mit der Mayonnaise bestreichen, je einen Burger auf eine Brötchenhälfte legen und mit Spinat, Tomatenscheiben und Essiggurken belegen. Den Deckel draufsetzen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 659 kcal, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 52 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/blumenkohl-burger.html>