

Erbsen-Burger mit Speck

Zutaten für 2 Burger à 180 g

Für die Burger

- 2 Vollkorn Burger-Brötchen (selber machen)
- 100 g grüne Erbsen, TK - auftauen
- 110 g Tomate - in 4 Scheiben schneiden
- 70 g Grünkernschrot - über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 40 g Stangensellerie - fein hacken
- 3 EL Dinkel-Paniermehl
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Mayonnaise (selber machen)
- 2 Blätter Eisbergsalat

Weitere Zutaten und Gewürze

- 210 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskat
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL fein gehackte Minze

Für den "Speck"

- 50 g Reispapier
- 40 ml Sesamöl
- 20 ml Tamari
- 1 ½ TL Yaconsirup
- 1 gestrichener TL Räuchersalz (Reformhaus, Bioladen oder Online-Shop)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Zuerst einen Topf mit 210 ml Wasser aufkochen, leicht salzen und den Grünkernschrot darin 20 - 30 Min. weichkochen.

In der Zwischenzeit für den Speck den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter bereitstellen.

Für die Gewürzmischung Sesamöl, Tamari, Yaconsirup und Räuchersalz in eine Schüssel geben und verrühren.

Das Reispapier in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Min. einweichen, aus dem Wasser nehmen und mit einem Pizzaroller oder einem Messer in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Dann in der Gewürzmischung wenden, auf das vorbereitete Ofengitter legen und für 6 - 8 Min. in den Ofen schieben.

Das Gitter wieder aus dem Ofen nehmen, den „Speck“ mit Paprikapulver bestreuen und etwas abkühlen lassen, damit er knusprig wird. Dann in zwei gleichgrosse Hälften brechen.

Die Erbsen in eine grosse, höhere Schüssel geben und mit einem Stabmixer grob pürieren. Dann Sellerie, Grünkern, Haferkleie, Paniermehl, Mehl und Minze dazugeben. Mit Tamari, Hefeflocken und Muskat würzen, mit den Händen zu einer Masse vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschliessend 2 Burger aus der Masse formen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 bis 4 Min. braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Burgerbrötchen halbieren, kurz in der Pfanne anrösten und dann beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Je 1 Salatblatt auf die unteren Brötchenhälften legen, je einen Burger darauf platzieren, dann mit Tomatenscheiben und Speck belegen. Den Deckel daraufsetzen und sofort geniessen, damit der Speck noch schön knusprig ist.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 901 kcal, Kohlenhydrate: 98 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 49 g



Link zum Rezept

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