

DINKELVOLLKORNBURGER MIT ROTE-RÜBEN-LAIBCHEN

VEGETARISCH

ZUTATEN

Burger Brötchen (6 Stück):

200 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Salz, 1,5 EL Zucker

1/2 P. Trockengerm

50 ml Milch

80 ml Wasser, lauwarm

40 ml Rapsöl

Dinkelflocken zum

Bestreuen

Milch zum Bestreichen

Laibchen (6-8 Stück):

250 g Rote Rüben,
vorgekocht

1 kleine Zwiebel, rot

1 Ei

6 EL feine Haferflocken

6 EL Vollkorngrieß oder

Vollkornsemmelbrösel

1/2 TL Gemüsebrühe-
pulver, Bio

Pfeffer

Knoblauchpulver

1 TL Tomatenmark

1/2 TL Senf

6-8 Scheiben Gouda

2 EL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

1. Brötchen

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handmixers ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten (der Teig sollte nicht mehr an der Schüssel kleben). Teig mit Milch bepinseln und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 6 runde Brötchen formen, mit Milch bestreichen, mit Dinkelflocken bestreuen und erneut 30 Minuten rasten lassen. Anschließend das Blech in den Ofen geben, auf 180 Grad Ober-/Unterhitze einschalten und Brötchen 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

2. Laibchen

Vorgekochte rote Rüben mit einem Pürierstab fein mixen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Danach aus der Masse kompakte Laibchen formen (je nach dem wie dick sie sein sollten, gehen sich 6 bis 8 Stück aus). In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und Laibchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Währenddessen Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Laibchen aus der Pfanne auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Gouda belegen und für 10 Minuten in den Ofen geben.

ZUTATEN

Schnittlauchsoße:

75 g Skyr

25 g Naturjoghurt

Salz

Pfeffer

Knoblauch (frisch oder gemahlen)

1 EL Schnittlauch, geschnitten (tiefgekühlt oder frisch)

Außerdem:

Salatblätter

Tomatenscheiben

... und was Sie sonst noch im Burger mögen. :)

ZUBEREITUNG

3. Schnittlauchsoße

Skyr und Naturjoghurt in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und Schnittlauch unterrühren.

4. Burger zusammensetzen

Brötchen halbieren, die Unterseite mit Soße bestreichen, Rote-Rüben-Laibchen darauflegen und nach Belieben weitere Komponenten dazugeben (z.B. Salatblatt, Tomatenscheibe).



45 Minuten Zubereitung
(exkl. Back- und Ruhezeiten)



ballaststoffreich, hält lange satt

