



Glutenfreier Superfood-Burger vom Walisischen Rind (g.g.A.)



Zutaten

Für die Burger-„Buns“:

- 400 g Süßkartoffeln, geschält und fein gerieben
- 2 mittelgroße Eier
- 50 g (ca. 3,5 EL) Kartoffelstärke
- 10 g (2 TL) getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl

Für die Burger-Patties:

- 500 g Hackfleisch vom Walisischen Rind
- (5 g) 1 TL grober Senf
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 1 Avocado, geschält, zerdrückt, gesalzen und gepfeffert
- 1 Handvoll Spinat
- 30 g (2 EL) karamellisiertes Zwiebel-Chutney

Für das Topping:

- Kale Chips (Grünkohl-Chips)
- ¼ Kopf Grünkohl, gewaschen, geputzt, entstielt, gehackt
- 15 g (1 EL) Knoblauchsatz
- 5 g (1 TL) Paprika, gemahlen
- 5 g (1 TL) brauner Zucker
- 15 ml (1 EL) Rapsöl

Zubereitung

1. Zutaten für „Buns“ Süßkartoffeln und alle anderen Zutaten (außer Öl) in Rührschüssel geben. Alles vermischen und daraus 8 Süßkartoffel-Reibekuchen machen. In heißer Pfanne Süßkartoffel-Reibekuchen beidseitig ca. 3 Minuten

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Portionen: 4

Küche:
nordamerikanisch

Zuschnitt:
Hackfleisch



- lang anbraten, bis von beiden Seiten goldbraun.
2. Alle Zutaten für Grünkohl-Topping vermischen und in heißer Pfanne auf Öl knusprig anbraten.
 3. Zutaten für Burger-Patties vom Walisischen Rind (außer Öl) in Rührschüssel geben. Alles vermischen und daraus jeweils 4 Patties in Größe der „Buns“ formen. In heißer Pfanne Patties beidseitig so lang anbraten, bis von beiden Seiten kross und braun.
 4. Unteren „Bun“ mit Spinatblättern, Avokadopaste, Burger-Pattie und karamellisiertem Zwiebel-Chutney belegen. Mit zweitem „Bun“ abdecken. Grünkohl-Topping darüber geben und gleich servieren.