

Auberginen-Burger

(4 Portionen)

Zutaten

Bratlinge:

500	g	Aubergine
200	ml	Gemüsebrühe
100	g	Hirse
150	g	Rote Linsen, getrocknet
70	g	Reismehl
		Petersilie
1		Knoblauchzehe
2	EL	Olivenöl
		Paprikapulver, Jodsalz, Pfeffer

Burger-Sauce:

5	EL	Mayonnaise
1		Essiggurke
1		Zwiebel
1	TL	Essiggurkenwasser
1	TL	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer

Burger:

¼		Eisbergsalat
2		Tomaten
1		Zwiebel
4	EL	Olivenöl
4		Burger Brötchen, glutenfrei

Zubereitung

Bratling:

- Aubergine mit einer Gabel rundherum einstechen und im Ofen bei 200 °C (Ober-Unterhitze) ca. 40 Minuten backen
- Gemüsebrühe aufkochen und Hirse einrühren, den Topf vom Herd nehmen und die Hirse quellen lassen
- Linsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen
- Knoblauch fein hacken. Petersilie grob hacken
- Aubergine halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben
- Linsen, Aubergine, Petersilie, Knoblauch, Paprikapulver mit einem Stabmixer fein pürieren
- Hirse in eine Schüssel geben und die Gemüsemasse unterheben. Je nach Feuchtigkeit der Masse, das Reismehl hinzufügen
- mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken
- Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen
- mit nassen Händen 4 Bratlinge formen und diese auf einer gesäuberten Grillrostplatte auf beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen





Burger-Sauce:

- Essiggurke und Zwiebel sehr fein hacken. Beides unter die Mayonnaise rühren
- mit Gurkenwasser, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken
- Eisbergsalat ggf. in feine Streifen schneiden
- Tomaten in Scheiben und Zwiebel in feine Ringe schneiden
- Burger-Brötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill kurz toasten
- Auf die unteren Hälften den Salat geben. Bratlinge darauflegen, diese mit kleingeschnittenen Tomaten und Zwiebeln belegen
- mit je 1 EL Sauce begießen und die oberen Brötchenhälften als Deckel darauflegen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Gesamt:	28345	118595	74,5 g	116 g	362,7 g	68,3 g
Pro Portion:	709	2966	18,6 g	29 g	90,7 g	17,1 g