

# Veggie-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Dip

## Für 2 Personen

2 Burgerbrötchen

### Für die Burger-Patties:

250g Kidneybohnen

1 große Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

Salz

4 EL grobe Haferflocken

1 Zehe Knoblauch

2 Zweige Thymian

Pfeffer

1 große Möhre

2 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$  TL gemahlener Koriander

### Für den Belag:

1 Bund Rucola

40 g Sojasprossen

1 Avocado

2 Fleischtomaten

### Für die Süßkartoffel-Pommes:

2 Süßkartoffeln

2 TL Speisestärke

Olivenöl, Salz

### Für den Dip:

1 Mango

Salz

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL Balsamicocreame

Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden, waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffel-Stifte in einer Schüssel mit der Stärke vermengen, so dass sie vollständig ummantelt sind. Überschüssige Stärke von den Süßkartoffeln und aus der Schüssel entfernen. Olivenöl und etwas Salz zu den Süßkartoffel-Stiften geben und gut mit den Händen vermengen. Die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Sie sollten sich möglichst nicht berühren. Auf mittlerer Schiene circa zehn Minuten im Ofen garen, von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen, danach wenden und weitere zehn Minuten goldbraun backen. Anschließend den Ofen ausschalten, die Backofentür einen Spalt öffnen und die Pommes fünf Minuten ruhen lassen. Für die Burgerpatties die Zwiebel häuten, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und grob raspeln. Die geriebene Möhre mit den Kidneybohnen in eine Schüssel geben. Den Knoblauch häuten, in die Schüssel pressen und die gedünsteten Zwiebelwürfel hinzufügen. Die Haferflocken unterheben. Petersilie und Thymian waschen, trocknen, Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Gehackte Kräuter und Koriander hinzugeben und unterrühren. Die Masse zerstampfen oder leicht anpürieren. Die Masse muss nicht komplett fein werden, sondern kann nach dem Pürieren bzw. Stampfen ruhig noch ein bisschen stückig sein. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils ein Viertel der Burger-Patty-Masse hinein geben und etwas andrücken. Die Patties erst von einer Seite scharf anbraten, dann wenden und von der anderen Seite anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere fünf Minuten garen. Für den Dip die Mango schälen und vom Kern befreien. Das Mangofleisch in einen Standmixer geben. Senf und Balsamicocreame dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola, waschen und trocknen. Avocado schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Alle vier Brötchenhälften mit Mango-Balsamico-Dip bestreichen, mit Rucola, Avocado- und Tomatenscheiben, sowie Sprossen belegen. Einen Burger Patty und dann die zweite Brötchenhälfte draufgeben. Die Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen und salzen. Die Gemüse-Burger zusammen mit den Süßkartoffel-Pommes auf Tellern anrichten, den Mango-Balsamico-Dip dazu reichen und servieren.

René Domke am 29. Februar 2016