

Portobello-Burger, Zwiebeln, Salat, Champignons, BBQ-Soße

Für zwei Personen

Für die Burger-Brötchen:

125 g Magerquark	3 EL Milch	150g Mehl
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 TL Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	

Für den Burger-Belag:

2 große Portobello-Pilze	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchio Salat
75 g Feta	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{4}$ TL Senfpulver
40g weiche Butter	1,5 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	2 EL brauner Zucker	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	

Für die Champignons:

6 braune Champignons	2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel	100 ml Apfelsaft	4 TL Tomatenmark
2 EL Zuckerrübensirup	50 ml Olivenöl	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL Speisestärke	Salz	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Avocado	100g Babyspinat	3 EL Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ EL Honig	2 EL Weinessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für die Burger-Brötchen Magerquark, Milch, Mehl, Backpulver und Rapsöl in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Zucker, Cayennepfeffer und etwas Salz hinzugeben. Von der Küchenmaschine zu einem festen Teig kneten lassen. Fertigen Teig in gleich große Portionen teilen und in 4 Brötchen formen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 min goldbraun backen.

Für die karamellisierten Zwiebeln die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. 2 EL Wasser zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren. Rotweinessig und $\frac{1}{4}$ TL Salz dazugeben und bei kleiner Hitze dickflüssig einkochen. Abkühlen lassen.

Für die Thymianbutter den Thymian abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die weiche Butter mit Senfpulver, Salz, Thymian und Knoblauch mit einer Gabel gut zu einer Paste verrühren. Die Portobello-Pilze putzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Brötchen aus dem Backofen nehmen und halbieren. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Radicchioblätter abspülen und trocken schütteln.

Für den Burger-Belag beide Brötchenhälften mit der Thymianbutter bestreichen. 2 untere Hälften mit je 3 dünnen Scheiben Feta-Käse und einem Radicchio-Blatt belegen. Eine Brötchenhälfte darauflegen, Pilz und Zwiebeln darauf verteilen. Nun die obere Brötchenhälfte darauflegen. Der Burger hat jetzt 3 Schichten Brot.

Für die BBQ-Sauce zwei Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen. Knoblauch, Zwiebel und die Chili klein schneiden und ca. eine Minute in der Pfanne anschwitzen. Paprikapulver, Apfelsaft, Speisestärke, Tomatenmark und das Zuckerrübensirup hinzugeben. Das ganze 5 Minuten

einkochen.

Währenddessen die Champignons putzen, vierteln und in einer separaten Pfanne in Olivenöl knackig anbraten.

Die fertige BBQ-Sauce pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Für den Beilagensalat die Avocado in dünne Streifen schneiden, zusammen mit dem Babyspinat vermengen und auf dem Teller anrichten. Pinienkerne darüber streuen. Salat mit der Vinaigrette aus Honig, Sonnenblumenöl und Weinessig beträufeln. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Den Portobello-Burger auf Tellern anrichten, die Champignons daneben geben und mit BBQ-Sauce garnieren. Den Avocado-Blattspinat-Salat auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Burger servieren.

Theresa Hirsch am 07. September 2016