

Champ-Burger, Kohlrabi-Buns, Safran-Dip, Radieschen-Salat

Für zwei Personen

Für den Champ-Burger:

3 EL Leinsamenmehl	1 Dose vorgek. Kichererbsen	1 Oxsenherztomate
6 braune Champignons	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
70 g Brösel	60 g Haferflockenmehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL Sojasauce	1 EL scharfes Paprikapulver	1 EL Oregano
1 EL Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Kohlrabi-Buns:

1 Kohlrabi	Eiswasser	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

Für den Safran-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 Karotte	5 cm Ingwer
2 g Safran	Salz	Pfeffer

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

1 Bund Radieschen	1 Bund Koriander	Ume SU Gewürzessig
1 EL Sesamöl		

Für den Champ-Burger:

Das Leinsamenmehl mit Wasser vermischen und quellen lassen.

Kichererbsen spülen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, feinhacken und Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel in Butter und Öl anschwitzen und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen und kleinschneiden.

Kichererbsen mit Bröseln, Haferflockenmehl, Champignons, Petersilie, Sojasauce, Paprika, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Patties formen und in der Pfanne auf jeder Seite ca. 10-12 Minuten braten.

Oxsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Für die Kohlrabi-Buns:

Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie eine schöne grüne Farbe annehmen.

Mit Sesam den oberen Bun bestreuen.

Für den Safran-Dip:

Safranfäden mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Karotte schälen und reiben. Ingwer schälen und kleinhacken. Karotte, Ingwer, Salz, Pfeffer und Joghurt verrühren.

Safrantee vorsichtig untermischen. Mit Salz abschmecken.

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Mit Ume Su marinieren. Darüber etwas Sesamöl verteilen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden, über den Salat streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 02. April 2019