

Burger mit Kalb-Filet, Avocado-Soße und Coleslaw-Salat

Für zwei Personen

Für den Burger:

1 dicke Süßkartoffel 2 EL Sesam 2 EL Olivenöl
2 TL rosenscharfes Paprikapulver

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ reife Avocado 1 Limette, 1 EL Saft
2 EL griech. Joghurt 1 TL Wasabipaste flüssiger Süßstoff
Salz Pfeffer

Für das Kalb:

1 Kalbsfilet 4 Baconstreifen 2 Tomaten
50 g Rucola 1 rote Zwiebel 4 Scheiben Cheddar
2 EL grober Senf 1 EL Tomatenmark 3 Zweige Thymian
Öl Salz Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl 1 Möhre 1 Schalotte
1 Zitrone, 1 EL Saft 2 EL Schmand 100 g griech. Joghurt
1 EL scharfer Senf 2 EL Weißweinessig 2 EL Selleriesamen
Salz Pfeffer

Für den Burger:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Süßkartoffel waschen und in Scheibenschneiden.

Marinade aus Olivenöl, Sesam und Paprikapulver herstellen, Scheiben darin wenden und im Ofen ca. 20-25 Minuten backen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Avocado schälen und Fruchtfleisch lösen. Limette halbieren und Saft auspressen. Fruchtfleisch mit Joghurt, 2 EL Wasser, Limettensaft, Wasabipaste, Süßstoff, Salz und Pfeffer zu einer Sauce mixen.

Für das Kalb:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und im Ofen zu Ende garen.

Bacon in der Pfanne knusprig braten. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und mit Meersalz bestreuen.

Jeweils eine Süßkartoffelscheibe mit Kalbsfilet, Bacon, Cheddar, Tomaten, Zwiebelringen, Rucola, Wasabi-Avocado-Sauce und einer weiteren Kartoffelscheibe belegen. Mit einem Schaschlik Spieß fixieren.

Für den Salat:

Weißkohl waschen und hobeln. Möhre schälen und raspeln.

Schalotte abziehen und fein hacken.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Aus Schmand, Joghurt, Senf, Weißweinessig, Zitronensaft, Selleriesamen, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit den Händen unter das Gemüse kneten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Schubert am 21. Juli 2020