

Burger von Karotte mit Koriander-Schmand und Röstzwiebeln

Für 4 Personen

400 g Bio-Karotten	200 g grobe Haferflocken	2 EL grobkörniger Senf
2 Eigelb	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Piment d'Espelette	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
3 weiße Zwiebeln	ca. 200 g Frittierfett	1/4 Bund Koriander
3 Zweige Minze	1/2 Bio-Zitrone	200 g Schmand
4 Vollkornbrötchen	1 Romatome	Vogelmiere

Die Karotten schälen und grob reiben. Die Haferflocken, den Senf und die Eigelbe zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Piment d'Espelette gut abschmecken. Diese Masse mindestens 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (170 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Karottenmasse nochmals abschmecken, in vier Teile portionieren und mit befeuchteten Händen wie Frikadellen formen. Die Karottenfrikadellen leicht melieren und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech setzen und im Backofen ca. 6 Minuten fertig garen. Die weißen Zwiebeln schälen, vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Diese in ungesalzenem Wasser ca. 4 Minuten kochen, dann abschütten und die Zwiebelstreifen auf einem Küchentuch trocknen. In einem Topf mit Frittierfett die Zwiebeln langsam goldgelb frittieren. Mit einer Fleischgabel ab und zu rühren, sonst entsteht ein „Nest“. Anschließend die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Koriander und die Minze abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitronen heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Schmand mit Zitronenschale, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, die Kräuter untermischen. Brötchen halbieren und tosten. Tomate waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Vogelmiere waschen und trocken schütteln. Zum Anrichten die unteren Brötchenhälften mit Korianderschmand bestreichen. Eine Tomatenscheibe und die Karottenfrikadelle auflegen. Darauf Korianderschmand streichen und wieder eine Tomatenscheibe, etwas Vogelmiere und die Röstzwiebeln darauf verteilen. Obere Brötchenhälfte mit Korianderschmand bestreichen, aufsetzen und servieren.

Michael Kempf am 06. September 2013