

Tici Kaspar

BUCHWEIZEN-MELANZANI BURGER

Für 4 Personen:

Buchweizenlaibchen

- 200 g Buchweizen
- 4 EL TK Erbsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Karotte, in Stücke geschnitten
- 1 kleines Stück Sellerie, ca.100 g-grob gewürfelt
- 1 Handvoll Champignons
- 1 TL Majoran
- 60 g Bergkäse, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt

Zum Schluss beimengen

- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 Pkg. Feta

Melanzanigemüse

- 3 Melanzani
- 6 EL Olivenöl

Rotkrautsalat

- 200 g Rotkraut, fein gehobelt
- 5 EL Weißweinessig

Zum Servieren

- 100 g Sauerrahm
- 100 g griechisches Joghurt
- Zitronenspalten

Zubereitung:

- Den Buchweizen gut waschen und mit der doppelten Menge an Wasser weichkochen. Zum Schluss die TK Erbsen beimengen und für 1 bis 2 Minuten mitkochen.
- Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in einem Küchenzerkleinerer fein mixen und mit etwas Olivenöl in der Pfanne kurz rösten, salzen, pfeffern.
- Den leicht ausgekühlten Buchweizen mit Erbsen ganz kurz einmal mixen und mit den restlichen Zutaten vermengen, 15 Minuten kühl stellen.
- Die Masse zu kleinen Laibchen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig herausbraten.
- Melanzani in Scheiben schneiden, einsalzen, kurz warten und das ausgetretene Wasser mit Küchenpapier gut abtupfen.
- Die Melanzani auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln, leicht pfeffern.
- Rotkraut vierteln, Strunk entfernen, fein hobeln und mit Essig, Salz, Pfeffer marinieren.
- Im Ofen bei 190° Ober/Unterhitze für ca. 35 Minuten goldbraun braten.
- Die Laibchen mit Melanzanischeiben und Rotkraut zusammensetzen und mit Joghurt-Dip und Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: circa 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht