

Grünkohl-Burger mit karamellisierten Zwiebeln

Herzhaft, gesund und super lecker! Das ist dieser saisonale Grünkohl-Burger. Karamellierte Zwiebeln und Grünkohlchips machen das Gericht zur wahren Gaumenfreude.

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 400 g frischer Grünkohl am Stiel
- 200 g Räuchertofu
- 100 g Haferflocken
- 3 EL Sojasauce
- Mittelscharfer Senf
- 4 EL Hefeflocken
- 3 EL Speisestärke
- 1 EL Zitronensaft
- 4 rote Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- 4 Burgerbrötchen
- Bratöl
- Salz, Pfeffer

1. Grünkohl vorbereiten

Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter vom Stiel entfernen. Die Stielenden abschneiden und den Rest in kleine Stücke schneiden. Von den gezupften Blättern 200 g Grünkohl in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die restlichen Blätter sowie die kleingeschnittenen Stiele in einen Mixer geben und zerkleinern.

2. Burger-Patty zubereiten

Den Räuchertofu in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Zusammen mit dem Grünkohl so fein wie möglich zerkleinern. Dann Haferflocken, Sojasauce, 1 TL mittelscharfen Senf, Hefeflocken, Speisestärke in den Mixer geben und alles zu einer einheitlichen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Patty-Masse ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Grünkohl-Chips backen

Den Backofen auf 140 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die übrigen Grünkohlblätter mit 1 EL Bratöl 2 Minuten sanft massieren. Dann die Blätter auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oder Rost großflächig verteilen. Ca. 15 bis 20 Minuten knusprig backen und danach auskühlen lassen.

4. Zwiebeln karamellisieren

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten, bis sie glasig sind. Dann den Zucker hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Die fertigen Zwiebeln in eine Schale geben und abkühlen lassen.

5. Patty braten

Die Patty-Masse aus dem Kühlschrank holen und in 4 gleich große Bratlinge formen. In der Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen und die Pattys nach und nach bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Am besten einen Deckel als Spritzschutz verwenden.

6. Burger stapeln und servieren

Die Burgerbrötchen nach Belieben toasten. Die untere Hälfte leicht mit mittelscharfem Senf bestreichen. Dann das Patty, die karamellisierten Zwiebeln, die Grünkohlchips und schließlich die obere Brötchenhälfte stapeln. Den Burger bei Bedarf mit einem Stäbchen in der Mitte stabilisieren.

Guten Appetit!

Unser Tipp:

Die Patty-Masse kann auch zu 12 kleinen Bratlingen geformt und zubereitet werden. Diese schmecken zu Salat, Pasta oder einfach pur als herzhafter Snack!