



Burger mit Koriander-Gurken-Raita

und gebackenem Blumenkohl indische Art



20-30min



3-4 Personen

Wenn ein Burger eine Reise macht ... dann kommt er auch schon mal an Indien vorbei und kann den köstlichen Aromen nicht widerstehen. Er packt gerösteten Blumenkohl ein, der mit Currypulver verfeinert und gebacken wird, und belädt sein saftiges Schweinefleischpatty mit ganz viel erfrischender Joghurt-Gurken-Raita mit Koriander. Die fluffigen Burgerbrötchen passen dazu ganz formidabel. Gut gemacht, Burger!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver³
- 4 Burgerbrötchen¹
- 10g Koriander
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt²
- 500g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 38.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen, die **andere Hälfte** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden.



4. Pattys formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, dem **restlichen Ingwer** sowie ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer gut verkneten. **4 gleich große Pattys** formen.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** mit 2EL Olivenöl und dem **Currypulver** vermengen und leicht salzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-18Min. im Ofen backen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und gegen Ende der Backzeit 3-4Min. im Ofen aufbacken.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Zwiebelstreifen** in den letzten 1-2Min. mitbraten.



3. Raita zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Sieb leicht auspressen. Den **Joghurt** mit der ½ des **Ingwers**, dem **Koriander** und den **Gurkenraspeln** verrühren und die **Raita** mit Salz abschmecken.



6. Burger belegen

Die **Burgerbrötchen** nach Belieben mit den **Pattys**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und der **Raita** belegen und die **Burger** mit dem **Blumenkohl** sowie ggf. **restlicher Raita** servieren.