



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 Rindfleischpatty mit ganz viel erfrischender Joghurt-Gurken-Raita mit Koriander. Die leicht süßlichen Brioche-Brötchen passen dazu ganz formidabel. Gut gemacht, Burger!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 4 Brioche-Burgerbrötchen^{1,3,7}
- 10g frischer Koriander
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** mit 2-3EL 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.



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 **1/2 des Ingwers**, dem **Koriander** und den **Gurkenraspeln** verrühren und die **Raita** mit Salz abschmecken.



4. Pattys formen

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



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer die **Pattys** lieber medium gebraten genießen möchte, kann sie auf jeder Seite nur 2Min. anbraten. Die **Zwiebelstreifen** 1-2Min. mitbraten.



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.