



Burger mit Koriander-Gurken-Raita

und gebackenem Blumenkohl indische Art



20-30min



2 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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- 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

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 **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden.



Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, dem **restlichen Ingwer** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten. **2 gleich große Pattys** formen.



Den **Blumenkohl** mit 1-2EL Olivenöl und der **1/2 des Currypulvers** 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.



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



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.



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.