

Auberginen-Burger

Zutaten für die Burger-Brötchen (für 4 Personen):

- 200 ml warmes Wasser
- 3 EL warme Milch
- 2 ½ EL brauner Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 1 Ei
- 520 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- 1 ½ EL Salz
- 80 g weiche Butter
- 3 EL Sahne

Die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel mit warmen Wasser und warmer Milch geben und darin auflösen. Das Ei verquirlen. Mehl und die weiche Butter zu der Hefe-Masse geben und mit den Händen verrühren. Das Ei hinzufügen und den Teig mindestens 5-10 Minuten gut verkneten. Dabei kann eine Küchenmaschine mit Knethaken hilfreich sein.

Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine Stunde gehen lassen. Besonders gut wird der Teig, wenn man ihn über mehrere Stunden im Kühlschrank gehen lässt. Der Teig kann auch am Vortag zubereitet werden.

Aus dem aufgegangenen Teig Brötchen formen und auf einem Backblech noch einmal circa 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Backblech in Mitte des Ofens schieben und die Brötchen circa 12 Minuten backen, bis sie leicht angebräunt sind. Dann das Eigelb mit der Sahne verquirlen und mit einem Pinsel dünn auf die Rundstücke auftragen. Danach noch einmal etwa 3 Minuten weiter backen.

Zutaten für den Burger-Belag:

- 80 g getrocknete Weiße Bohnen
- 20 g getrocknete Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- frischer Zitronensaft
- Olivenöl
- 2 Auberginen
- Balsamico
- 1 Eigelb
- 1 EL milder Senf
- Salz und Pfeffer
- 100 g Feldsalat

Zunächst aus den Bohnen eine Soße zubereiten. Die Bohnen nach Packungsanleitung (meistens circa 10 Stunden) in Wasser quellen lassen. Die gequollenen Bohnen für 30 Minuten in Wasser weich kochen und zwar ohne Salz, sonst werden sie nicht richtig weich. Danach abgießen und grob kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Würfel und die gewaschene Petersilie in feine Streifen schneiden. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Petersilie in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Salz und einem guten Schuss Olivenöl vermengen.

Die Auberginen schälen, in Daumenfingerbreite Scheiben schneiden, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Temperatur braten. Die Aubergine nur wenig wenden, da sie sonst viel Flüssigkeit verliert. Wenn die Auberginenscheiben ein schönes Grillmuster haben und nicht mehr bissfest sind, aus der Pfanne nehmen und ganz leicht mit Balsamico und etwas Olivenöl beträufeln. Zum Schluss noch etwas Pfeffer aus der Mühle darübergaben.

Für die Burger-Mayo das Eigelb mit Senf und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen, dann langsam in kleinen Mengen Olivenöl dazugeben und zu einer festen Masse ziehen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz nachwürzen.

Den Feldsalat putzen, vorsichtig waschen und abtrocknen. Die ausgekühlten Brötchen aufschneiden und noch einmal in der Grillpfanne kurz beide Außenseiten leicht anbraten. Beide Seiten mit Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Seite der Burger den unmarinierten Feldsalat geben, darauf 2-3 Scheiben Auberginen legen. Zum Schluss die Bohnensalsa auf den Burger geben.

Tipp:

Am besten isst sich der Burger, wenn man ihn in ein wenig Butterbrot- oder Backpapier wickelt.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.10.2020

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen