

Brokkoli-Burger mit gebratenen Birnen

Zutaten (für ca. 6 Burger):

- 500 g Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 kleines Glas (230 g) Weiße Bohnen
- 2 EL Pankomehl
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Sonnenblumen- und Olivenöl

Brokkoli und Paprika säubern und in Stücke/Röschen teilen. Knoblauch schälen, die Kerne aus der Chilischote streichen. Petersilie waschen und in Stücke zupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern. In einer zweiten Pfanne Paprika, Chili und Knoblauch ebenfalls in Olivenöl kurz braten.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Mehl, Ei, Paniermehl, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl vermengen. Anschließend die Masse mit einem Pürierstab zerkleinern. Sie kann ruhig etwas stückig bleiben, dann haben die Bratlinge mehr Biss. Oliven- und Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Teigmasse in Portionen hineingeben und etwas andrücken. Bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei mit Semmelbrösel bestreuen. Dann werden sie noch etwas knuspriger.

Weitere Zutaten:

- 3 Birnen
- 1 EL Honig
- einige Nadeln Rosmarin
- 10 Kirschtomaten
- Olivenöl
- 6 Scheiben Landbrot oder Burger-Brötchen
- nach Bedarf: Ketchup und Mayonnaise

Die Birnen säubern, entkernen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin braten. Sobald sie etwas Farbe bekommen, etwas Honig und die Rosmarinnadeln hinzufügen. Die Tomaten halbieren und ebenfalls kurz braten. Dabei salzen und leicht zuckern.

Das Brot oder die Hamburger-Brötchen in einer Pfanne rösten. Die Brotscheiben mit Ketchup und Mayonnaise bestreichen. Darauf die Bratlinge, Birnen und Tomaten legen. Mit fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Die Burger offen servieren und keine zweite Brotscheibe darauflegen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.09.2021

Koch/Köchin: Rainer Sass

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