

Reh-Burger mit Spitzkohlsalat und Joghurt-Mayonnaise

Zutaten für die Burger (für 4 Personen):

- 1 kg (am Knochen) Rehblatt
- 1 EL Harissa
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Fenchelsaat
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- ein paar Blätter Salat
- 8 Scheiben Dinkeltoast

Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Das Fleisch in eine große Form legen. Fenchelsaat in einem Mörser fein zerreiben, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Fleisch mit Harissa, Paprikapulver, Fenchelsaat, Rosmarin und Salz würzen. Honig und Olivenöl darübergeben. Am besten Handschuhe anziehen und alles gleichmäßig und gut in das Fleisch einmassieren.

Das Fleisch auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, damit sich schöne Röstaromen bilden. Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) stellen und das Fleisch auf dem Rost etwa 3 Stunden langsam garen. Eine Auffangschale unter das Fleisch stellen, um den abtropfenden Saft aufzufangen.

In der Zwischenzeit Ketchup, Joghurt-Mayonnaise und Spitzkohlsalat vorbereiten.

Zutaten für den Spitzkohlsalat:

- 0,5 Spitzkohl
- 1 EL Honig
- 2 EL Apfel-Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz

Die eventuell schlappen Außenblätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl der Länge nach vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Zusammen mit Salz, Honig, Essig und Olivenöl etwa 1 Minute kräftig durchkneten, damit die Faser des Spitzkohls aufbricht und der Kohl weich wird. Anschließend ziehen lassen.

Zutaten für den zuckerfreien Ketchup:

- 1 Zehe Knoblauch
- 350 g Fleischtomaten
- 60 g ungeschwefelte, weiche Aprikosen
- 0,5 TL Harissa
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- Salz

Knoblauch schälen und grob hacken, Fleischtomaten waschen, Strunk entfernen und die Tomaten achteln. Softaprikosen in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben. Harissa, grob gehackte Chilischote, geschälten und in Scheiben geschnittenen Ingwer und 1 Prise Salz dazugeben und alles ganz fein pürieren. Bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Zutaten für die Joghurt-Mayonnaise:

- 250 g griechischer Joghurt
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Zitrone
- 1 Prise Harissa
- 0,5 TL Honig
- Salz
- 4 EL Olivenöl

Joghurt, Zitronensaft, Harissa, Honig, 1 gute Prise Salz und das Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und ganz kurz mit einem Stabmixer vermengen.

Burger fertigstellen:

Nach rund 3 Stunden sollte das Fleisch fertig sein. Es ist perfekt gegart, wenn es leicht zerfällt und sich die Knochen ohne jeden Widerstand aus dem Fleisch lösen lassen. Das fertige Fleisch mit zwei Gabeln oder den Händen in feine Fasern zerrupfen. Den gesammelten Bratensaft dazu mischen.

Nun die Burger bauen. Pro Burger 2 Scheiben Dinkelbrot toasten. Damit das Brot nicht durchweicht, auf die untere Toastscheibe jeweils 1 Salatblatt legen. Darauf etwas marinierten Spitzkohl, 1 guten EL Express-Ketchup und 1 gute Portion Fleisch geben. Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl auf das Fleisch träufeln und 1 EL Mayonnaise darübergeben. Wer mag, gibt noch ein wenig frischem Pfeffer darauf. Mit der zweiten Toastscheibe abdecken. Zum einfacheren Essen den Burger halbieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 845 kcal, 55 g Eiweiß, 44 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 18.03.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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