



Alpenschatz Kürbis Burger

Zeit: 40 Minuten Schwierigkeit: mittel



Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Vollkorn Brötchen
- 4 Eckerl Alma Rahm
- 100 g Feldsalat
- 4 Feigen
- **Für die Burger Bratlinge**
- 100 g Hirse
- 250 g Hokkaido Kürbis
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 125 g Alpenschatz
- 1 TL Honig
- frische Gartenkresse
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- **Für den Senf-Honig Dip**
- 250 g Griechischer Joghurt
- 2 EL Bauernsenf
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. Die Würfel auf das vorbereitete Backblech legen und mit 2 Esslöffel Olivenöl vermengen. Anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und bei selber Temperatur ca. 20-30 Minuten backen.
2. Die Hirse in ein feinmaschiges Sieb geben und mit Wasser abspülen bis es klar ist. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und die Hirse für weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde, vom Herd nehmen. Nach dem Kochen etwas auskühlen lassen.
3. Die Bohnen abgießen, unter Wasser abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Den Alpenschatz mit Hilfe einer Küchenreibe fein Reiben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Den Kürbis nach dem Backen kurz auskühlen lassen. Zwei Kürbis-Stücke in feine Streifen schneiden. Die Streifen beiseite stellen.
4. Das Fruchtfleisch der anderen Stücke mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die Bohnen hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Kresse, den Alpenschatz, die Hirse, den Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Mit feuchten Händen gleich große Burger-Bratlinge formen. Anschließend in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
5. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Feigen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Vollkorn Brötchen auseinander schneiden, beide Hälften mit einem Rahm Eckerl bestreichen und mit Feldsalat belegen. Die Burger-Bratlinge darauf legen. Mit einem Esslöffeln Senf-Honig Dip bestreichen, mit Feigen und Kürbis-Streifen, Feldsalat und dem Brot-Deckel belegen.
6. Für den Senf-Honig Dip alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Salz abschmecken. Zwischenzeitlich in den Kühlschrank stellen, damit der Dip etwas fester wird.

Alma Tipp: Servieren Sie Kartoffelspalten aus dem Ofen dazu.

Alma wünscht einen guten Appetit!