

Mit Herz am Herd - Fitnessburger mit Krautsalat

[SR sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20220115_mhah_fitnessburger_100.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/mit_herz_am_herd/20220115_mhah_fitnessburger_100.html)



Die eingeweichten Hülsenfrüchte werden mit eingeweichem Dinkelbrot vom Vortag sowie frischen, gehackten Kräutern und Zwiebeln vermischt.

Die Brötchen für den raffinierten „Homburger“ werden aus einer Mischung von klassischem Hefeteig und einer zerdrückten Kartoffel hergestellt, die für die herzhaft Note sorgt.

Spielort für diese Folge ist die idyllische Gustav-Clauss-Anlage im Herzen der Biosphärenstadt St. Ingbert, die in den 40er Jahren als Naherholungsgebiet für die Städter:innen angelegt wurde und für die sich immer ein Besuch lohnt.

Das Mit Herz am Herd-Team wünscht gute Unterhaltung und viel Spaß beim Sightseeing und beim Nachkochen!

Die Rezepte

Fitness-Burger

Zutaten für vier Personen

- 200 g rote Linsen
- 100 g Kichererbsen
- 100 g rote Gartenbohnen
- 3 Scheiben Brot vom Vortag (eingeweicht)
- 1 Gemüsezwiebel (gekocht)
- 2 Knoblauchzehen (gekocht)
- Je 1 Zweig Petersilie, Thymian und Salbei

1 TL Backpulver
Prise Salz, Pfeffer
200 ml Rapsöl

Burgerbrötchen

Zutaten für vier Personen

21 g frische Hefe
100 ml Milch
1 TL Zucker
300 g Mehl
Je 2 Eigelbe und Volleier
1 Eigelb zum Bestreichen
1 TL Salz
100 g kalte Butterwürfel
Prise Meersalz
1 TL Rapsöl
100 g Kartoffel, gekocht, gepellt und zerdrückt

Belag

1 kleiner Kopfsalat
1 EL Röstzwiebeln
200 g Tomaten
2 eingelegte Gurken
1 EL Mayonnaise

Krautsalat

Zutaten für vier Personen

1 kleiner Spitzkohl
Je 200 g Karotten, Sellerie
Je 1 Schalotte, Knoblauchzehe
80 ml Himbeeressig
1 EL Mayonnaise
Saft einer ½ Zitrone
50 ml Walnussöl
Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse, karamellisierte
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Für den **Fitness-Burger** die Kichererbsen und Linsen in einer Schüssel über Nacht einweichen. Durch ein Sieb abgießen und mit den roten Gartenbohnen und dem eingeweichten Brot im Mixer grob pürieren.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und mit den gehackten Kräutern in einer Pfanne goldgelb anrösten. Alle Zutaten, außer dem Rapsöl, in einer großen Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rapsöl in einer großen Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Die Masse mit der Hand zu Burgerpatties formen und von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Für die **Burgerbrötchen** die Hefe in lauwarmer Milch zerbröseln und verrühren. 100 g Mehl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. An einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Die Volleier, die Eigelbe und den Zucker mit dem Rührbesen 5 Minuten aufschlagen. Danach die Butter, das restliche Mehl, das Salz und den Vorteig mit den zerdrückten Kartoffeln hinzufügen und in einer Küchenmaschine 5 Minuten zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig bedecken und bei Zimmertemperatur 45 Minuten gehen lassen. Danach den Teig aus der Schüssel nehmen, nochmals gut durchkneten und zu einer Schlange formen. In 8 gleich große Stücke aufteilen. Die Brötchen gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat. Mit Eigelb bestreichen und Fleur de Sel drüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 18 Min. backen.

Das Brötchen zuerst mit Mayonnaise bestreichen, dann den Salat, den Burger, die Tomate, die eingelegte Gurke und die Röstzwiebeln aufschichten.

Für den **Krautsalat** das Gemüse vorbereiten, in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Alle restlichen Zutaten, außer dem Schnittlauch und den Walnüssen zu den Gemüsestreifen hinzufügen. Kräftig mischen und 2 Stunden ziehen lassen. Dann mit dem Schnittlauch und den gehackten Walnüssen verfeinern und abschmecken.

Cliffs Tipps: Rosmarin, Petersilie, Salbei, Thymian mitrösten, das sorgt für einen „typischen Fleischgeschmack“ ;-)
Eine Prise Backpulver macht die Masse locker.