

Süßkartoffel-Kidneybohnen- Burger mit Dattel-BBQ- Sauce von Zora Klipp

für 4 Personen



Für die Buns:

- 100 g Süßkartoffeln
- 160 g Mehl
- 2 g Öl
- 8 g Hefe
- Salz
- Sesam
- Ei zum Bestreichen

Die Süßkartoffeln mit einer Gabel eindrücken und so lange in der Mikrowelle garen, bis sie weich sind. Anschließend aus der Schale kratzen und pürieren. Die Milch mit dem Süßkartoffelmus mischen und in einen kleinen Topf geben. Etwas erwärmen (lauwarm) und die Hefe darin auflösen. Das Mehl mit dem Salz, Zucker, dem Öl und der Süßkartoffel-Milch-Hefe-Mischung verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zugedeckt 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend in kleine Bälle formen (ca. 90 g). Der Teig muss nun weitere 30 Minuten gehen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Buns mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und goldbraun im Ofen ausbacken.

Für die Patties:

- 25 g Zwiebel
- 5 g Knoblauch
- 4 g Olivenöl
- 240 g Schwarze Bohnen (Dose)
- 90 g Rote Bete
- 80 g Seitan fix
- geräucherte Paprika
- Hefeflocken
- Majoran

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und beiseitestellen. Die Bohnen unter kaltem Wasser abspülen. Die Bohnen mit der roten Bete und den gehackten Zwiebeln in einem Blitzhacker zu einer glatten Masse verarbeiten. Geräucherte Paprika, Hefeflocken und Majoran hinzufügen. Die Masse mit 100 g Seitanfix zu einem Teig verkneten. Diesen in 4 gleich große Patties formen und diese mit Hilfe eines Siebs auf einem Topf für 20 Minuten dämpfen. Anschließend in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

- 28 g Zwiebeln
- 5 g Olivenöl
- 12 g Whiskey
- 12 g Apfelessig
- 70 g Apfelsaft
- 44 g Datteln



Zwiebeln und Knoblauch kleingeschnitten in etwas Öl anschwitzen. Die übrigen Zutaten und 150 ml Wasser hinzufügen und für etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren.

Für den Quark:

- 100 g Magerquark
- Zitronenabrieb
- ½ Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker

Den Quark mit Zitronenabrieb, fein geschnittenem Knoblauch, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker glattrühren. Ggf. noch einen Schluck Wasser hinzufügen.

Für die Zusammensetzung des Burgers:

- 10 g Rucola
- 30 g Tomaten
- 10 g rote Zwiebeln
- 60 g Büffelmozzarella
- Salatgurkenscheiben

Die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft kurz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Brötchen aufschneiden, etwas antoasten, die untere Seite mit der BBQ Sauce und die obere mit dem Quark bestreichen. Das Patty auf die Sauce geben. Darauf eine halbe Kugel Mozzarella, eine Scheibe Tomate, 2-3 Scheiben Salatgurke, die Zwiebeln und etwas Rucola stapeln. Mit dem Brötchendeckel abschließen und servieren.