

Reis-Kohlrabi-Burger mit Coulis von Tomate

Zutaten für 10 Personen

0,8 kg Risotto Reis
1,0 l Gemüsebrühe, fertig gekocht
3 g Thymian, Rosmarin frisch, Zweige
0,1 kg Kohlrabi, geschält
Salz, Pfeffer, weiß
50g Mehl, Typ 405
2 Stück Eier, frisch
80g Semmelbrösel, fein gemahlen
0,2 kg Karotten, in Würfeln
0,2 kg Sellerie, in Würfeln
0,2 kg Lauch, in Würfeln
20 ml Sonnenblumenöl
0,1 kg Quark, 20 %
50 g Haferflocken, Schmelz
50 g Pflanzenpastete, aus dem Reformhaus
2 Stück Eier, frisch
2 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle
Muskatnuss, frisch nach Bedarf
20 g Petersilie, frisch, geschnitten
20 ml Sonnenblumenöl, zum Braten
0,8 Kg Tomaten in Würfel, geschnitten

Zubereitung

1. Den Risotto-Reis in der Gemüsebrühe mit Thymian und Rosmarinzweig etwa 20 Minuten ankochen, dann in ein Backblech oder flache Auflaufform geben und weitere 20 Minuten quellen lassen, sodass die Flüssigkeit weg ist, dann Thymian und Rosmarinzweig herausnehmen.
2. Den Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und in Dampf kernig garen, auskühlen. Mit Salz und Pfeffer würzen dann mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.
3. Die Karotten, Sellerie und den Lauch in Sonnenblumenöl anbraten, auskühlen lassen.
4. Die Reismasse mit dem angebratenen Gemüse, Quark, Haferflocken, Pflanzenpastete, Ei, Pfeffer, Muskatnuss und Kräutern gut vermengen.

5. Ist die Reis-Gemüsemasse geschmeidig, in Röstiform abstechen und in dem Sonnenblumenöl goldgelb ausbacken.
6. Die Kohlrabischeiben ebenfalls goldgelb im Sonnenblumenöl ausbacken. Die Tomatenwürfel erwärmen.
7. Den Burger zusammensetzen: Reiströst-Tomatenculis-Kohlrabi-Tomatenculis-Kohlrabi-Tomatenculis-Reiströsti.

Tipp: Auf Champignon „ala Creme“ mittig daraufsetzen, garniert mit Kerbel



Weitere Serviertipps

- Austausch aller Gemüse der Saison im Reiströsti
- Abgewandelt noch mit Linsen, Nüssen, Tofu, anderen Kräutern.
- Austausch von Getreide (anstatt Reis, Quinoa, Hirse, Dinkel nehmen.)



Küchentipp

- Reismasse kann am Vortag schon vorbereitet werden.
- Ebenfalls die angebratenen Gemüse für die Füllung.



Tipp zur Gartechnik

- Reiströsti sollten in Fett angebraten werden, da entfalten die Reiskörner ihren Eigengeschmack.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Kohlrabi nicht paniert, Reismasse ohne Ei, nur Eiklar, Magerquark verwenden, weniger Fett zum Braten.)
- Fettstoffwechselstörung (Kohlrabi nicht paniert, Reismasse ohne Ei, nur Eiklar, Magerquark verwenden, weniger Fett zum Braten.)
- Diabetes mellitus, (Reis, Haferflocken, KH)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostform

