

Fast Food kann ganz schön gesund sein. Wie dieser vegetarische Burger. Schließlich können Hamburger auch ohne Fleisch köstlich schmecken. Besonders, wenn sie mit Zutaten wie Kale (Grünkohl) und Quinoa aufwarten. Beides liegt ja momentan schwer im Trend und gilt als Superfood. Denn während sich der Kale mit seinen Omega-3-Fettsäuren, jeder Menge Vitamin C, zahlreichen Mineralien und Antioxidantien von seiner besten Seite zeigt, trumpft das nahrhafte Inka-Korn unter anderem mit Aminosäuren, Mineralstoffen wie Magnesium oder Kalium und Spurenelementen wie Eisen auf. Und die Rote Bete hat es ebenfalls in sich. Die Powerknolle gehört zu den gesündesten Gemüsesorten: mit Vitaminen wie A, B, C und E, dazu Kalium,



Kalzium, Magnesium und Eisen. Versteht sich, dass ich stets frische Rüben verwende. Aber für zu Hause, wenn es mal schnell gehen soll, können Sie auch vorgekochte Rote Bete kaufen.

Wie ich auf diesen Burger gekommen bin? Ich bin mittlerweile zum Hamburger-Experten geworden, seit wir in unserem Zweit-Restaurant Can Frasquet in Palma Burger in allen Variationen anbieten. Für unser Gericht hier können Sie jede Art von Brötchen verwenden – egal, ob Ihnen der Sinn nach Sesam-, Kürbis-, Currybrot oder sonst etwas steht. Es passt alles. Wichtig ist nur, dass die Innenseiten vor dem Belegen schön kross sind. Wenn sie nämlich durch Füllung und Sauce weich werden, fällt der schöne Turmbau ganz schnell in sich zusammen.

Knackig mag ich auch den Kale. Man kann ihn natürlich kurz in heißem Wasser blanchieren. Ich aber liebe die Knusper-Variante und frittiere ihn in reichlich Olivenöl. Dabei muss der Kohl nach dem Waschen gut trockengetupft werden:

Wasser und Öl sind gar keine guten Freunde, Wasser und heißes Öl schon gar nicht. Es spritzt sehr, wenn sie zusammentreffen – und das ist nicht ungefährlich. Übrigens können Sie den krossen Kale sogar in einer Tupperdose aufbewahren, ohne dass er seine Konsistenz verliert. Der einzige Trick ist, dass der frittierte Kohl wirklich komplett trocken und der Behälter perfekt verschlossen ist.

Noch ein Tipp: Wer kein Gluten verträgt, wählt statt Brot einfach Eisbergsalat und gibt die Füllung zwischen zwei Blätter. Da passt es gut, dass Quinoa ebenfalls glutenfrei ist ... Und wo wir gerade bei Alternativen sind: Statt Vogerl-Salat, wie wir Österreicher den Feldsalat nennen, können Sie auch jeden anderen Salat nehmen. Rucola etwa macht als Basis und als Farbtupfer eine perfekte Figur. Ohnehin können Sie die Füllung nach Lust und Laune zusammenstellen und sich selbstverständlich ebenso für Tomaten, Zwiebeln, Schafs-, Ziegen- oder Mahön-Käse aus Menorca entscheiden. Probieren Sie das aus, was Ihnen am besten mundet. Und überraschen Sie ab und zu Ihre Familie und Freunde mit immer neuen Veggie-Kreationen.

Saftig, lecker, veggie: Der Superfood-Burger

Diese belegten Brötchenhälften kommen ganz **ohne Fleisch** aus.
Der besondere Pfiff: Eine Fifty-Fifty-Mischung aus Mayonnaise und Pesto



Sesam, Kürbis, Curry: Jede Art Brötchen ist für diesen Burger geeignet. Foto: Fera

Könnte gut sein, dass Sie damit selbst hartgesottene Fleischfans überzeugen. So einen Burger wie hier in Schwarz-Rot-Grün haben sie bestimmt noch nie gesehen. Die Farbe bekommen die Brötchen von der Aktivkohle, die die Bio-Bäckerei in Binissalem, von der ich oft Brot beziehe, benutzt. Auch so ein neuer Trend in Küchen und Backstuben ...

Durch die Eier und die Mayonnaise ist unser Burger nicht vegan. Man kann Eier und Mayo auch weglassen, wenn man gänzlich auf tierische Produkte verzichten möchte. Ansonsten gibt die Pesto-Mayo dem Ganzen richtig Pfiff. Gerade in dieser Fifty-Fifty-Mischung. Würde man nur Pesto verwenden, würde das enthaltene Öl an den Seiten des Burgers herunterlaufen.

Wer mag, serviert noch Pommes frites dazu. Ansonsten sind frittierte Zucchini eine gute Begleitung. Schneiden Sie dafür die Zucchini fein auf, bestäuben Sie sie mit Mehl und frittieren Sie sie in dem Öl vom Kale. Ach, es gibt ja so viele Möglichkeiten ... Und alle sind köstlich, gesund und zum Anbeifßen gut!

Simon Petutschmig kocht im Fera Restaurant & Bar in Palma (C/. Concepció 4)

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Rote Bete
250 g Quinoa
720 ml Wasser
Salz, Pfeffer
20 g frischer Koriander
1/2 Bio-Zitrone
5 g Ingwer
1 Zwiebel
2 Eier
Olivenöl
4 Brötchen
etwas Feldsalat (oder einen anderen Salat)
1 Bund Kale (Grünkohl)
1 reife Avocado
Mayonnaise
Pesto

UND SO WIRD'S GEMACHT

Zubereitung:

Man beginnt mit dem Rote-Bete-Püree. Blätter entfernen, Rote Bete waschen, bürsten, in Alufolie wickeln, im Ofen bei 220 Grad zirka 1 bis 1,5 h garen, bis die Knollen weich sind. Abkühlen lassen, Schale abziehen, grob aufschneiden, mit dem Stabmixer pürieren. Zur Seite stellen.

Quinoa unter kaltem Wasser waschen, abgießen, nochmals waschen, abgießen. In einen Topf geben, 720 ml Wasser dazu, salzen, einmal aufkochen. Hitze

reduzieren. Bei geringer Hitze zugedeckt 15 min köcheln lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Vom Herd nehmen, abgedeckt noch 5 min weiter ziehen lassen. In eine Schüssel geben, salzen, pfeffern.

Koriander waschen, fein hacken, beifügen. Abrieb und Saft der halben Zitrone ebenfalls hinzugeben. Ingwer schälen, reiben, untermengen. Zwiebel schälen, fein hacken, hinzufügen. Eier aufschlagen, dazu geben. Zum Schluss das Rote-Bete-Püree einrühren. Es entsteht eine sämige Masse.

Mit den Händen vier Quinoa-„Leibchen“ formen. (Bei uns in Österreich sagen wir ja „Leibchen“ statt Frikadellen oder Bratling.) Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Leibchen 3-4 min von jeder Seite anbraten. Kurz auf Küchenpapier legen. Brötchen tosten oder kurz in etwas Olivenöl anbraten, die flachen Seiten nach unten.

Feldsalat waschen, abtropfen lassen. Kale waschen, Blätter vom Stiel entfernen, sehr gut trockentupfen. Ausreichend Oli-

venöl in einen Topf geben – der Kohl muss darin schwimmen. Auf 180 Grad erhitzen. Kohl kurz frittieren. Er soll knusprig, aber nicht braun werden. Herausnehmen, mit Küchenkrepp abtupfen.

Avocado schälen, Kern entfernen, aufschneiden. Zum Füllen zunächst etwas Feldsalat auf die untere Brötchenhälfte legen. Es folgen Quinoa-Leibchen, Avocado, Kale. Für die Sauce Mayonnaise und Pesto halb und halb vermischen, auf den Burger geben, zuklappen, genießen.

Bon Profit!