



Mein Lieblingsrezept

Annette Strube-Ziebold: Süßkartoffel-Burger mit mild-scharfer Wasabi-Avocado-Soße
Burger geht immer, oder? Die Variante mit der Süßkartoffel ist mal was Anderes und die Wasabi Sauce gibt dem Ganzen einen frischen Kick.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 -2 dicke Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 reife Avocado
- 2 EL Joghurt natur
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Wasabipaste (alternativ Meerrettich)
- 1 EL Agavendicksaft (alternativ Honig oder Ahornsirup)
- 2 rote Zwiebeln
- 400g Hackfleisch gemischt
- 2 EL grober Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- Meersalz, Pfeffer
- 4 Holz-Schaschlikspieße

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C)

2. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pro Burger werden 2 Scheiben benötigt. In einer großen Schüssel Olivenöl und Paprikapulver verrühren und die Süßkartoffelscheiben darin marinieren. Danach auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen 20–25 Minuten backen.

3. Nun geht's an die Sauce: Knoblauch schälen, fein hacken. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Avocado heben und mit Joghurt, 1–2 EL Wasser, Limettensaft, Knoblauch, Wasabi und Agavendicksaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Hack, Zwiebel, Senf und Tomatenmark verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Hackmenge zu 4 Burgerpatties formen und auf dem heißen Grill oder in einer mit Öl bestrichenen Pfanne 6–8 Minuten medium braten.

5. Inzwischen Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen, mit Meersalz bestreuen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Salat waschen und trockenschleudern. Jeweils eine Süßkartoffelscheibe mit Patties, Tomaten, Zwiebelringen, Salat, Wasabi-Avocado-Soße und einer weiteren Süßkartoffelscheibe belegen und mit einem Holzspieß fixieren. => fertig ist der Burger.

Anstelle des Hackpatties kannst du natürlich auch vegetarische Patties verwenden.
Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!