

Archeburger: Ablinsen-Grünkern Burger mit Kräuterdip



[caption id="attachment_9148" align="aligncenter" width="709" caption="Unser Archeburger - so gut kann gesundes Essen schmecken."]



www.schmeck-den-sueden.de [/caption]

Das Freilichtmuseum des Landkreises Esslingen in Beuren lud am Sonntag, dem 22. September, zum „Tag der Arche des Geschmacks“ ein. Dort wurden verschiedene Archepassagiere aus dem Slow Food Projekt „Arche des Geschmacks – Essen, was man retten will“ angeboten.

Für Kinder gab`s die Mitkochaktion „**Regional schmeckt! Alte Speisen und Produkte neu entdecken!**“. Als Gericht wurde ein gesunder „Archeburger“, d.h. ein Ablinsen-Grünkern Burger mit Kräuterdip zubereitet. Der Burger wurde anschließend im Dinkelbrötchen mit viel Salat und Gemüse verspeist. Hier ist die Rezeptur:

Archeburger: Ablinsen-Grünkern Burger mit Kräuterdip

Für ca. 10-12 Arche Burger

Zutaten

- 200 g gekochte Ablinsen
- 50 g gekochter Grünkern
- 50 g Karotte, geraspelt
- 100 g Pastinake, geraspelt

- 50 g Allg. Emmentaler oder reifer Bergkäse, gerieben
- 2 Eier
- 1-2 EL Tomatenmark (mit Gemüseanteil)
- 1-2 EL Senf
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
- 50 g Semmelbrösel (Tipp: Vollkornbrösel)
- 25 g Haferflocken, kleinblättrig
- 1 EL Sesamsamen, hell
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Höri Bülle Zwiebel

Zubereitung

1. Pastinake, Karotte, Zwiebel & Knoblauch schälen. Die Pastinake und die Karotte raspeln. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl 5-6 Minuten rührend braten.
2. Die gekochten Linsen mit dem gekochten Grünkern mit einem Püriergerät oder im Mixer grob pürieren.
3. Gebratenes Gemüse mit dem Linsenpüree in einer Schüssel mischen. Geschnittene Kräuter, Eier, Senf, Tomatenmark, Sesam, Haferflocken, Semmelbrösel & geriebener Käse zugeben. Alles gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus der Linsenmasse 10-12 Küchlein formen. In einer antihafbeschichteten Pfanne auf jeder Seite 6-8 Minuten goldgelb braten.

Kräuterdip

Zutaten

- 100 g Frischkäse
- 100 g Quark
- 50 g Schmand
- 1 Zwiebel, geschält (z.B. Höri Bülle)
- 1 Essiggurke
- 1 Ei, hart gekocht
- 1-2 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4-5 EL fein geschnittene Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kresse, Petersilie, Basilikum)

Zubereitung

1. Die Zwiebel, Gurke und das hartgekochte Ei fein würfeln.
2. Dann alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.

Tipp: Schmeckt sehr gut als Brotaufstrich.

Zur Erinnerung an unsere eifrigen Kochkursler hier ein Foto.

