

SWR 1 Pfännle – Unser Schmeck den Süden-Rezept für Öhringen



[caption id="attachment_12783" align="aligncenter" width="709" caption="Ein richtig saftiger, vollmundiger Burger. Made in Baden-Württemberg"]

Zum Finale 2015 fährt die SWR 1 Pfännle-Kochschiff 2015 nach Öhringen. Die „Schmeck den Süden“ Fahnen und locken zum Genuß. Diesmal trifft Tradition auf Trend. So finden Klassiker wie Wildmaultasche, Roastbeef und Kotelett vom Kupferzeller Spanferkel. Zusätzlich gibt`s trendige Spezialitäten wie Pulled Pork vom Schwäbisch-Hällischem Landschwein, Brezelknödelmuffin, Petit four vom Schmalreh und Dinklrösti mit Zwetschgen Chutney.

Bereits ab 9.30 Uhr lädt die AOK zum Familienfrühstück. Es gibt Hohenloher Blooz, Knabbergemüse, Trauben-Birnenquark und Öhringer Hamballe. Wer wissen will was hinter der Öhringer Hamballe steckt fährt am Besten nach Öhringen und probiert.

Auf der Showbühne führt u.a. Jürgen Hörig von der SWR Landesschau durch`s Programm und moderiert spannende Kochvorführung der Kochkollegen.



www.schmeck-den-sueden.de

Und von uns gibt`s heute zur Einstimmung ein Rezept für **Grünkern-Linsen-Burger mit Kräuterdip**. Viel Vergnügen beim Nachkochen.

Zutaten

Für ca. 10-12 Arche Burger

- 200 g gekochte Alblinsen
- 50 g gekochter Grünkern
- 50 g Karotte
- 100 g Pastinake
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Höri Bülle Zwiebel
- 2-3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
- 50 g Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse
- 2 Eier
- 1-2 EL Senf
- 1-2 El Tomatenmark (mit Gemüseanteil)
- 25 g Haferflocken, fein
- 1 EL Sesamsamen, hell

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

Zubereitung

Für den **Archeburger** die Linsen und den Grünkern nach Anleitung einweichen und kochen, gerne schon am Vortag. Pastinake, Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Pastinake und die Karotte raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein Würfeln. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl 5-6 Minuten rührend braten.

Die gekochten Linsen mit dem gekochten Grünkern im Mixer oder mit einem Püriergerät grob pürieren. Das gebratene Gemüse mit dem Linsen-Grünkernpüree in einer Schüssel mischen. Die Kräuter waschen, fein hacken und zugeben. Den Käse reiben und mit Eiern, Senf, Tomatenmark, Sesam, Haferflocken und Semmelbröseln zu dem Püree geben. Alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Linsenmasse 10-12 Küchlein formen. In einer antihafbeschichteten Pfanne auf jeder Seite 6-8 Minuten goldgelb braten.

Für den **Kräuterdip** ein Ei hart kochen. Frischkäse, Quark und Schmand in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse rühren. Die Zwiebel schälen und ebenso wie die Essiggurke und das Ei fein würfeln. Die gewürfelten Zutaten sowie Senf und Honig in die Quarkmasse geben und gut verrühren. Die Kräuter waschen, fein schneiden und ebenfalls zugeben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

