

Rote Beete Burger



Diese Zutaten
benötigen
wir:



3 EL	Chiasamen, Wasser
500 g	Rote Beete, gekocht
1 Glas 350 g	weiße Bohnen, inkl. Flüssigkeit
1 Tasse	Haferflocken
200 g	Buchweizenmehl
2 EL	Tapiokamehl
3	Knoblauchzehen
3	kleine rote Zwiebeln
1 TL	Paprika, edelsüß
2 TL	Smokey Paprika
1 kleines Bund	Petersilie
4 TL	Bombaybrühe
2 EL	Italienische Kräuter, getrocknet
nB	Salz, Pfeffer
30 g	Kokosfett
30 g	Ahornsirup
2 TL	Senf
nB	Koriander

ergibt ca. 16-18 Stück





und so geht's...

Als erstes die Chiasamen
in ca. 100 ml Wasser,
am besten lebendiges,
einweichen und beiseitestellen.

★

Die gekochte rote Beete
vierteln
und in einen Food Prozessor geben.
Nun die Haferflocken
auf die Rote Beete
in den Food Prozessor streuen,
dann die weißen Bohnen, inklusive der Flüssigkeit,
dazugeben.

★



Solltest Du keinen Food Prozessor haben,
kannst Du zuerst die Bohnen in einer Schüssel
mit einem Kartoffelstampfer etwas zerkleinern
und die Rote Beete
mit einer groben Küchenreibe in die Schüssel kleinraspeln.
Dann brauchst Du sie vorher natürlich auch nicht vierteln.

★

Das Ganze nun pulsierend kleinhackseln.
Die Masse sollte von der Konsistenz
an die Masse von „Gehacktem“ erinnern.

★

Petersilie, Zwiebel und Knoblauch kleinhacken bzw. würfeln.
Dies kannst Du ebenfalls gern mit einem dafür geeigneten
Küchengerät machen,
oder auch von Hand mit einem Messer.

★

Das Kokosfett in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen
und beiseite stellen.

★

Das Kokosfett kommt nämlich erst ganz zum Schluss
in die Teigmasse.





Die gehäckselte Masse
aus dem Food Prozessor
in eine große Schüssel geben.

*

Nun alle restlichen Zutaten,
bis auf das Kokosfett,
dazugeben und alles gut vermischen.

*

Der Teig sollte nach dem mischen nicht zu trocken und nicht
zu flüssig sein.

*



Wenn er zu flüssig ist,
dann kannst Du entweder
noch etwas Buchweizenmehl oder auch Haferflocken
dazu mischen.

Der Flüssigkeitsanteil variiert manchmal, ich glaube,
dass das an der Rote Beete und den Bohnen liegt?!
Je nach Sorte, die man verwendet.

*

Zum Schluss nun das Kokosfett hinzugeben.

VORSICHT!

es ist eventuell noch sehr heiß und kann dann ein bisschen
auf der kalten Masse spritzen.

*

Jetzt kannst Du den Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.

*

Belege zwei Backbleche mit Backpapier
und forme nun mit Hilfe
eines Esslöffels ca. ~~9~~ 9cm
große Pastetchen.

*

Du solltest sie nicht grösser formen,
da sie ansonsten nicht richtig gar werden.
Der Teig reicht für ca. 16-18 Stück.





Die beiden Backbleche
mit den Pastetchen,
nun in den vorgeheizten
Backofen schieben.



*

Je nachdem wie stark Dein Backofen heizt,
variiert hier die Backzeit.

*

In meinem Backofen liegt die Backzeit so bei ca. 40 Minuten.

*

Stelle die Uhr erst einmal auf 30 Minuten.
Prüfe dann wie dunkel und fest sie sind.

*

Die Oberfläche der Pastetchen sollte nicht zu dunkel werden
und sie sollten auf leichten Druck nicht mehr allzu sehr
nachgeben.

*

Wenn Sie gar sind
kannst Du Dir
„Deinen Burger“
nach Herzenslust gestalten.

*

Die restlichen Pastetchen kannst Du auf
einem Rost abkühlen lassen,
sie schmecken nämlich auch kalt ganz hervorragend.

*

Daher empfehle ich Dir immer,
direkt eine größere Menge zuzubereiten.

