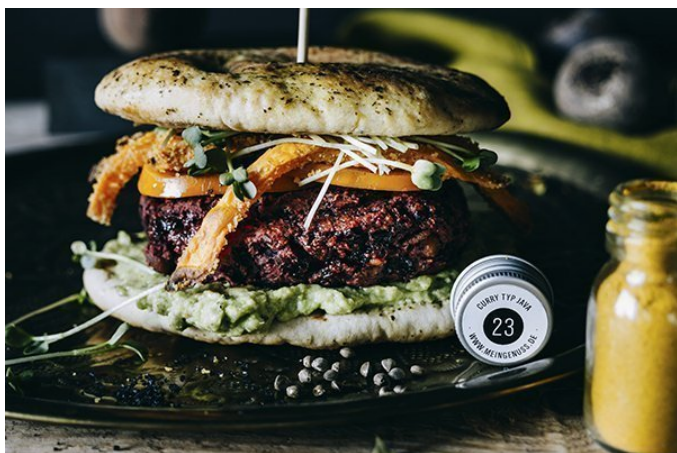




## MEIN GENUSS



### Rote Beete Burger mit Süßkartoffeln



#### It's a match!

Die vegetarische Küche und Curry Typ Java passen zusammen wie die Faust auf's Auge! Überzeuge dich selbst!



Vorbereitung  
15 min



Niveau  
Mittel



Zubereitung  
20 min

### Zubereitung

- 1 Die Rote Bete mit Handschuhen schälen, um Verfärbungen zu vermeiden und in Würfel schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Auf  $175^{\circ}\text{C}$  Umluft für etwa 30 Minuten rösten. Du kannst auch fertig gekochte und abgepackte Rote Beete verwenden, dann entfällt der Röstvorgang. Allerdings ist der Geschmack dann nicht so intensiv und du brauchst später wahrscheinlich auch mehr Semmelbrösel.
- 2 Für die Süßkartoffelpommes eine lange Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl, **Pommes Gewürz** und 1 EL Semmelbrösel mischen und beiseitestellen.
- 3 Die geröstete Rote Bete zusammen mit den Kidneybohnen und Kichererbsen aus der Dose (abgetropft) in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und ein paar Mal auf hoher Stufe pürieren. Die Textur soll nicht ganz cremig sein.
- 4 Die Masse in eine Schüssel umfüllen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Je nach Dicke zwei bis vier Patties formen und zusammen mit den **Süßkartoffel Pommes** im Backofen auf  $190^{\circ}\text{C}$  Umluft insgesamt 30 Minuten bräunen. Die Patties nach 15 min. wenden.
- 5 Den Java-Curry Beetroot Burger mit Avocado, Mayonnaise und Keimlingen wie Radieschenkresse in **Naan-Brot** servieren. Weitere Zutaten können natürlich ganz nach Geschmack beigelegt werden.

### Zutaten

#### Für die Burger-Patties:

150 g Rote Bete, frisch  
75 g Kidneybohnen  
75 g Kichererbsen  
1 EL Leinsamen, gemahlen  
2 TL Zitronensaft  
1 Ei  
1 TL Curry Typ Java  
0.5 TL Zitronenschalen gem.  
2 EL Semmelbrösel  
Salz nach Bedarf  
Chilisauce nach Bedarf

#### Für die Süßkartoffel-Pommes:

1 Süßkartoffel  
1 EL Semmelbrösel  
Pommes Gewürz  
2 EL Olivenöl

#### Als Beilagen:

Avocado  
Mayonnaise  
Keimlinge  
Naan-Brot

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 01.11.2026.