



Xenia Kocht

Rote Bete Bratling 4 – 6 Personen

Sagte ich schon: wir haben ein Gemüseboxen-Abo. Regional, saisonal. In der Theorie wundervoll. In der Praxis bekommt man im Winter Kohl, Rüben und Rote Bete. Was mir grundsätzlich recht ist. Ich esse das alles gerne.

Allerdings lebe ich mit Mann und Kind zusammen. Und das führt zu Gemaule und Igitte-pfui-das-ess-ich-nicht Diskussionen. Also muss frau sich Zubereitungsformen für Gemüse ausdenken, die dazu führen, dass gatte und Teenager dann eben doch Rote Bete essen.

Als Tip: fast alles wird gegessen, so lange es:

- kleingeschnitten in genügend schlotzigem Risotto steckt
- in Cocos-Curry Soße serviert wird
- oder in Burger gesteckt wird

So kam es also auch zu den Rote-Bete Burgern. Superschnell, wenn ihr eine Küchenmaschine habt. Einfach alles rein und blitz – schöne Burgermasse. Ohne Maschine einfach mit der guten alten Küchenreibe alles kleinraspeln.

Die Burger schmecken wirklich lecker im Burgerbrötchen, klassisch mit Mayo und Senf, Gurke und Zwiebeln. Aber auch zu Bratkartoffeln und mit einem Dip. Wegen der schönen Farbe machen sie sich auch toll auf Buffets.

Zutaten

200 g gekochte rote Bete
200 g Räuchertofu
1 kleine Zwiebel
1 EL Sojamehl
Salz, Pfeffer

1. Zwiebel fein hacken, Bete und Tofu fein reiben. Mit den Gewürzen und dem Mehl vermischen. Ggf etwas Semmelbrösel hinzu geben.
2. Burger formen und in einer Pfanne in Öl ausbraten.

