



Maggi

## Pinker Akropolis-Burger

### Zutaten

- 100 g Haferflocken, zart
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Rote Bete, gekocht
- 420 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 50 g Leinsamen (geschrotet)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 150 ml Rote Bete Saft
- 0,5 Würfel Hefe, frisch
- 1 TL brauner Zucker
- 250 g Weizen Mehl Type 550
- 50 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 10 g Salz
- 1 EL Wasser
- 30 g schwarze Sesamkörner
- 80 g Tomate(n)
- 15 g Eisbergsalat
- 100 g Salatgurke
- 5 Slightly leveled tablespoons Gouda
- 10 g THOMY Salat Mayonnaise, 250 ml Glas
- 10 g THOMY Ketchup


### Zubereitung

1. Haferflocken in einem Mixer zu Mehl zerkleinern und mit gemahlenden Mandeln in einer Schüssel verrühren. Rote Bete klein schneiden, mit Kidneybohnen in einem Mixer pürieren und zu den Haferflocken und Mandeln geben. MAGGI Fix für Hackbraten und Leinsamen ebenfalls hinzugeben und alles vermengen. Anschließend zu Patties formen. Die Patties für 40 Minuten im Kühlschrank kühlen.
2. In der Zwischenzeit die Burger Brötchen zubereiten. Hierfür Rot Bete Saft in einem kleinen Topf erwärmen. In einer Schüssel Hefe zerbröckeln und mit Zucker und Rote Bete Saft vermischen. THOMY Reines Sonnenblumenöl, Salz und Mehl hinzugeben und mit dem Rührgerät zu einem elastischen Teig kneten. Falls der Teig noch zu klebrig ist, gegebenenfalls etwas Mehl hinzufügen. Den fertigen Teig für ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Währenddessen Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Salat waschen und die Blätter abzupfen. Salatgurke waschen und zu ca. 4 cm lange Sticks schneiden. Pro Stick einen Zahnstocher bis zur Hälfte in den Stick stechen.
4. Den geruhten Teig zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech für ca. 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Anschließend mit Wasser bepinseln, schwarzem Sesam bestreuen und für ca. 15 Minuten backen.
5. Die gekühlten Patties aus dem Kühlschrank nehmen. 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Patties von beiden Seiten knusprig anbraten.
6. Burgerbrötchen in Hälften schneiden und mit

Mayonnaise und Ketchup bestreichen. Auf die untere Hälfte den Patty geben, darauf Salat, Tomaten und Käse. Für die "Akropolis-Säulen" Gurken-Sticks in den Käse stechen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	74 g
Energie	780 kcal
Fett	40 g
Protein	31 g

 55 Minuten

 5 Portionen