



Gegrilltes

Burger mit Grillgemüse und Guacamole

Zutaten

für 4 Portionen

für die Pattys

1 Zwiebel
250 g Kidneybohnen (aus der Dose)
50 g Polenta
2 TL Kürbiskerne
1 TL Tomatenmark
Öl
Salz
Pfeffer

für das Grillgemüse

1 rote Paprikaschote
1 Aubergine
Öl
Thymian
Salz
Pfeffer

außerdem

4 Brioche
150 g Gouda

für die Guacamole

1 Avocado
1 Tomate
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Pattys

Die Zwiebel und die Kürbiskerne fein hacken, die Kidneybohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten vermengen und zu einem Teig verkneten und etwa 20 Minuten kalt stellen. Anschließend Pattys formen, mit etwas Öl bestreichen.

Grillgemüse

Paprikaschote und Aubergine in Scheiben schneiden. Thymian, Salz und Pfeffer mit dem Öl vermischen und das Gemüse darin einlegen.

Guacamole

Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Die Tomate würfeln, die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Knoblauchzehe fein würfeln. Alle Zutaten vermengen, einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pattys und das Grillgemüse auf den Grill legen und garen. Das Grillgemüse darf dabei durchaus eine etwas dunkle Farbe annehmen. Die Brioche halbieren und mit der Innenseite auch kurz auf dem Grill rösten. Das Grillgemüse auf die Unterseite des Brioche legen, den Patty darüber, anschließend Guacamole und eine Scheibe Gouda. Oberseite des Brioche drauf und genießen.

Brennwert: 2.458 kJ, 587 kcal · Zeit: ¾ Stunde