

Rezept von Christian Matthai

### Protein-Style-Burger

35 Minuten/aufwändig



#### Zutaten für 4 Personen:

800 g mageres faschiertes Bio-Rindfleisch, 1/2 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 1 weiße Zwiebel, 1 rote Zwiebel, 3 TL Dijon-Senf mit Honig, 2 TL Worcestersauce, 1/2 TL Zimt, 2 EL Kapern, 3-4 Tropfen Tabascosauce, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Ei, 1 große Melanzani (12 cm Durchmesser), einige grüne Salatblätter, 4 Scheiben Magerkäse (7 % Fett), 2 große Tomaten. Für die Currysauce: 1 Becher cremiges Magerjoghurt, 1 gehäufter EL Currypulver, 3 TL Dijon-Senf mit Honig

**Zubereitung:** Petersilie fein zerkleinern. Weiße Zwiebel und Knoblauch schälen, feinkwürfelig schneiden. Die geschälte rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Kapern klein hacken. Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die Melanzani in 1 cm-Scheiben schneiden. Salatblätter in der Größe der Melanzanischeiben vorbereiten. Das Faschierte in eine Schüssel geben. Die klein geschnittenen Zwiebeln, den Knoblauch, die Petersilie, die Kapern und das Ei zugeben. Mit Tabascosauce, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Dijon-Senf und Zimt würzen und zu einer homogenen Masse vermengen. Aus der Masse kleine Laibchen formen, die in der Größe den Melanzanischeiben entsprechen.

In einer beschichtete Pfanne 4 Melanzanischeiben ohne Fettzugabe bräunen. Scheiben herausnehmen. 1 EL Öl mit einem Pinsel in der Pfanne verteilen. Darin die Laibchen auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, 4 Melanzanischeiben drauflegen, daneben die bereits gebräunten Melanzani als Deckel der Burger. Sie sollten also nun acht Scheiben auf dem Blech haben.

Die fertig gebratenen Laibchen zuerst mit Küchenpapier abzutupfen, dann auf die Melanzanischeiben, die als Burgerboden gedacht sind, legen. Darauf 2 Scheiben Tomate und einige Zwiebelringe. Das Ganze kommt für 8 Minuten ins 180 °C heiße Rohr stellen. Danach jeweils eine Scheibe Magerkäse auf ein Fleischlaibchen und für 2 Minuten ins Rohr stellen. Burger aus dem Rohr nehmen, mit den vorbereiteten Salatscheiben und verbliebenen Melanzani belegen. Am besten mit einem Holzstäbchen fixieren.

Für die Sauce cremiges Magerjoghurt salzen, Currypulver und Senf abschmecken.