



## Auberginen-Burger

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min. + Backzeit ca. 40 Min.

Bratlinge  
500 g Aubergine  
200 ml Brühe  
100 g Couscous  
150 g rote Linsen  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
½ Chilischote  
  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Paprikapulver  
  
40 g Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Öl  
  
Burger-Sauce  
1 Essigurke  
1 Zwiebel  
5 EL Mayonnaise  
1 TL Gurkenwasser  
1 TL Zucker, Salz  
Pfeffer, ¼ Salat  
1 Tomate, 1 Zwiebel  
4 Burgerbrötchen

Auberginen waschen mit einer Gabel rundherum einstechen und im Ofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen.  
Gemüsebrühe aufkochen und Couscous einrühren. Diesen vom Herd nehmen und mit der Gabel auflockern.  
Linsen in leicht gesalzenem Wasser kochen.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Petersilie waschen und grob hacken.  
Chilli waschen, Kerne entfernen und die Chili klein schneiden. Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch herauschaben. Linsen, Auberginen, Kreuzkümmel, Petersilie, Knoblauch, Paprikapulver und Chili mit einem Mixer fein pürieren. Couscous in eine Schüssel geben und die Gemüsemasse unterheben. Je nach Feuchtigkeit der Masse, das Vollkornmehl hinzufügen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen.  
Mit nassen Händen Bratlinge formen und diese auf einer leicht eingeölkten Grillrostplatte auf beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen.

Essigurke fein hacken.  
Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.  
Beides unter die Mayonnaise rühren.  
Mit Gurkenwasser, Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Salat waschen und einzelne Blätter abzupfen.  
Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und feine Ringe schneiden. Burger-Brötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill kurz tosten. Auf die unteren Hälften den Salat geben. Bratlinge darauflegen, diese mit Tomate und Zwiebel belegen und mit je 1 EL Sauce begießen. Die oberen Brötchenhälften als Deckel darauflegen.

## Rote Bete-Pesto mit Pasta

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

4 EL ganze Haselnüsse  
3 Zwiebeln mittelgroß  
2 Knoblauchzehen  
700 g Rote Bete  
2 EL Öl  
  
500 g Spaghetti  
Salz, Pfeffer

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.  
Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.  
Rote Bete schälen und würfeln.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst Zwiebeln dazugeben und glasig anbraten, dann den Knoblauch. Nach 2 Minuten die Rote Bete-Würfel hinzugeben und für 8-10 Minuten anbraten. Sobald die Rote Bete etwas weicher geworden ist die Pfanne vom Herd nehmen.  
In der Zwischenzeit Pasta in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Haselnüssen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem Pesto pürieren.  
Pasta abgießen und zusammen mit einer Portion Pesto auf Tellern anrichten.