

Kürbisburger mit Cashew-Aioli und karamellisierten Äpfeln

Zu Recht wird Kürbis bei uns in Europa immer beliebter. In Afrika gehört er zu den Hauptlebensmitteln. Kürbis ist preiswert, gesund und es gibt unendlich viele Variationen, um ihn zuzubereiten.

Zutaten für 4 Personen:

Butternut Kürbis
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Kräuter (Salbei und Rosmarin)
2 EL Dijonsenf
1 bis 2 Spitzpaprika (rot)
50 g schwarze Oliven
Steinsalz und Pfeffer
Bio-Kokosöl zum Braten

Cashew-Aioli:

150 g Cashewkerne
halbe Zitrone
125 ml Wasser
1 EL Dijonsenf
1 EL Bio-Kokosöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Zimtacetum (Essig)

Karamellierte Äpfel:

1 großer Apfel
2 EL Rohrzucker

Zum Garnieren:

1 Handvoll Feldsalat

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Für die Cashew-Aioli die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Saft aus der Zitrone auspressen. Nüsse abtropfen lassen und mit Wasser, einem EL Senf, Kokosöl, Zitronensaft, einer Knoblauchzehe und Zimtacetum mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.



Für die Burger den Kürbis in grobe Scheiben oder Stücke schneiden. Mit Kräutern auf einem Backblech verteilen und für etwa 20 Minuten bei 180°C Grad in den Backofen geben.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Spitzpaprika und Oliven in kleine Würfel schneiden. Etwas Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und darin zuerst die Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Spitzpaprika und Oliven hinzugeben und kurz durchschwenken, dann Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Ist der Kürbis weich, leicht abkühlen lassen. Schale entfernen und mitsamt den Kräutern in eine Schüssel geben. Restlichen Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab gut vermischen. Angebratene Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und Spitzpaprika unterheben.

Mit nassen Händen aus der Kürbismasse Burger formen und auf ein mit Backpapier ausgelegten Teller legen. Kurz in den Kühlschrank stellen.

Apfel in Scheiben schneiden. Etwas Kokosöl in einer Pfanne zerlassen, Kürbisburger aus dem Kühlschrank nehmen und darin goldbraun anbraten. Die Apfelscheiben ebenfalls in der Pfanne anbraten und mit Rohrzucker bestreuen.

Feldsalat waschen und putzen. Auf einem Teller nun die fertig gebratenen Kürbisburger anrichten. Zuerst mit der Cashew-Aioli bestreichen, karamellierte Apfelscheiben darüber legen und mit Feldsalat garnieren.