

VEDI BURGER

(europäisch-ayurvedische Art)

Zutaten

Salsa:

- 250 g Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe frischer Ingwer (1cm)
- 1 kleine rote Chilischote oder 1 Msp. Chilipulver
- 1 EL Öl
- 1 Dose passierte Tomaten
- Salz, schwarzer Pfeffer,
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Kardamom gemahlen
- ¼ Tel. Kurkuma¹
- 1 EL Honig
- 2 EL hellen Balsamicoessig)
- Etwas Zitronenschalenabrieb



Burger:

- Salz, Pfeffer
- 600 g mageres Bio-Rinderhackfleisch (aus der Umgebung)
- Kurkuma und schwarzer Pfeffer
- 3 El. Ghee
- 8 Scheibe(n) Bergkäse
- 4 Hamburger-Brötchen

Belag

- 150 g Rote Paprika
- 50 g Lollo-Bionda-Salat
- 100 g Salatgurke
- 2 Gewürzgurken

Majo-Dressing

- 2 gehäufte EL Mayonnaise
- 1 gehäufter EL Ketchup
- 1 TL Chipotle-Tabasco
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Weinbrand oder Bourbon



¹ Wusstest du, dass Kurkuma nicht nur das Essen bekömmlicher macht, sondern auch alle Umweltgifte neutralisiert.? Aber seine Wirkung nur entfalten kann, wenn er mit schwarzem Pfeffer in Ghee oder einem wertvollen Öl oder Fett angeröstet wird.



Meine Schmankerl-Küche: Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art

Zubereitung

1. Für die Salsa Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Chili fein würfeln. 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Kurkuma, schwarzen Pfeffer, Kardamom darin kurz aufschäumen lassen, Lorbeerblatt und fein geschnittene Schalotten zugeben, gut mit der Gewürzmischung vermengen und darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel, Chili und passierte Tomaten hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Honig und Balsamicoessig kräftig abschmecken und abkühlen lassen.
2. Rote Paprika in sehr dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz und einem Spritzer Essig würzen. Gurke und Gewürzgurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu 4 flache Patties formen. Ghee in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und die Hamburger darin unter Wenden etwa 6 Minuten braten.
4. Kurz vor Garende jeden Hamburger mit jeweils zwei Käsescheiben belegen.
5. Paprika Streifen mit in die Pfanne geben, mit einem Deckel abdecken.
6. Brötchen waagrecht halbieren und in einer Pfanne anrösten oder toasten. Untere und obere Hälften mit Majo-Dressing bestreichen.
7. Anschließend mit gezupftem Salat, Patty, Gurken, Gewürzgurkenscheiben und Rote Paprika belegen.
8. Tomatensalsa darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen. Übrige Tomatensalsa dazu reichen.

2

