

Gesunder Rübenburger mit Süßkartoffelpommes und Tsatsiki Rezept





Zutaten: (für 4 Portionen)

Für die **Burger:**

- 1 Römersalat
- 4 Karotten
- 450 g rote Rüben (gekocht und geschält)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zum Ausbacken der Burger
- 4 Vollkornweckerl
- Rucola

Für die **Süßkartoffelpommes:**

- 4 Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- Paprikapulver, Salz

Für das **Tsatsiki:**

- 200 g Joghurt
- 1 Feldgurke
- 1 – 2 Zehen Knoblauch
- 1/4 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Tsatsiki:

- Gurke fein reiben und abtropfen lassen.
- Knoblauch pressen und dazugeben.
- Joghurt dazugeben und vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Zubereitung Süßkartoffelpommes:

- Süßkartoffeln in Pommes schneiden.
- Pommes mit Öl, Salz und etwas Paprikapulver mischen.
- Im vorgeheizten Ofen auf einem Blech bei 200 °C für ca. 25 – 30 Minuten knusprig backen.
- Dazwischen mehrmals wenden.

Zubereitung Rübenger:

- Die Zwiebel fein hacken.
- Karotten schälen und fein reiben.
- Rote Rüben pürieren.
- Zwiebel, Karotten, rote Rüben, Semmelbrösel und Ei gut vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vier Laibchen formen.
- Die Laibchen von beiden Seiten in Öl anbraten.
- Die Vollkornweckerl halbieren, mit Salat auslegen und mit dem Burgerlaibchen und Rucola belegen.
- Den Burger mit Süßkartoffelpommes und Tsatsiki genießen.