

Tarik Rose Kartoffelburger mit Radieschensalat

Montag, 6. März 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:

Kartoffelburger:

8	mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
350 g	Brokkoli
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
3 Stängel	Basilikum
1	Bio-Zitrone
250 g	Frischkäse
1/2 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat, frisch gerieben

Radieschensalat:

1 Bund	Radieschen
1 TL	Honig
1 Spritzer	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	Basilikum



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
2. Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Dann schälen und z. B. mit einem Plattiereisen vorsichtig flachdrücken. Die gequetschten Kartoffeln etwas abkühlen lassen.
3. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Basilikum für Kartoffelburger und Radieschensalat abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft und die Hälfte vom Basilikum zum Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und nach Belieben zusätzlich Salz abschmecken.
8. Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.
9. Für das Dressing Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen. Radieschen damit marinieren. Restliches Basilikum untermischen.
10. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten. Dann Knoblauch zugeben und mit andünsten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen.
11. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.
12. Zum Anrichten Hälfte der gebratenen Kartoffeln auf Teller verteilen. Jeweils etwas Frischkäse und Brokkoli darauf geben. Mit einer weiteren gebratenen Kartoffel bedecken. Mit Pfeffer würzen. Radieschensalat dazu reichen.

Pro Portion: 580 kcal/ 2440 kJ
47 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett