



Auberginen Burger // Brokkoli Patty

#healthweek

Bild: kptncook.com

#uvexeria

Dazu brauchst du:

Für das rote Pesto:

- 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- 10 g Pinienkerne
- 15 g geriebener Parmesan
- 2/3 Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- Salz & Cayennepfeffer

Für den Auberginen Burger:

- Halber Kopf Brokkoli
- 2 Eier & 2 Auberginen
- 120 g Tomaten
- 60 g Käse, gerieben
- 60 g Walnuskerne
- 20 g Sprossen
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Rotes Pesto: Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Mit den Pinienkernen, der geschälten Knoblauchzehe und dem Parmesan in einen Mixer geben. Kurz zerkleinern, dann das Olivenöl einfließen lassen und mixen bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
 - Auberginenburger: Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl für 2-3 Minuten rösten. Geröstete Walnusskerne in einer Küchenmaschine zerkleinern oder ganz fein hacken.
 - Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und in einer Küchenmaschine zerkleinern oder reiben
 - Käse reiben oder bereits geriebenen Käse verwenden.
 - Aubergine und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
 - Brokkoli, Käse, Walnusskerne und Eier mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Patties formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Die Patties sehr vorsichtig wenden, da sie leicht brüchig sind.
 - Öl in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben für 3-4 Minuten pro Seite braten.
 - Auberginenscheibe mit Pesto bestreichen, mit Brokkoli-Patty, Tomatenscheiben und Sprossen belegen. Zweite Auberginenscheibe darauf legen und servieren.
- 