

Mini-Burger aus Linsen und Spinat mit Ketchup



Vorbereitungszeit: 70 min

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Ei: 1
- Kreuzkümmel-Pulver: 1/2 Teelöffel
- Kurkuma: 1 Teelöffel
- Paniermehl: nach Belieben
- bereits gewaschener Spinat: 300 g
- frische rote Chili: 1
- gekochte Linsen: 600 g
- natives Olivenöl extra: 1 Teelöffel

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Passierte Tomaten

Hausgemachtes Ketchup

- Apfelessig: 100 ml
- Knoblauchpulver: 1/2 Teelöffel
- Rohrzucker: 100 g
- Salz: 1 Teelöffel
- Zwiebelpulver: 1/2 Teelöffel
- schwarzer Pfeffer: 1/2 Teelöffel
- süßer Paprika (optional): 1/4 Teelöffel



Vorbereitung

Den Spinat in der Pfanne mit wenig Wasser und einer Prise Salz auf niedriger Flamme mit Deckel kochen, bis er weich ist. Abkühlen lassen, sehr gut ausdrücken und zusammen mit Linsen, Ei, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronenscheibe und der geputzten Chili in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mixen und die Masse in eine Schüssel geben. So viel Paniermehl hinzufügen, dass ein leicht zu verarbeitender Teig entsteht und gut durchmischen. 15 Minuten ruhen lassen.

Mit den Händen kleine Bällchen formen, leicht flachdrücken und im Paniermehl wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit umdrehen. Herausnehmen und zusammen mit ein paar Zitronenscheiben mit Ketchup servieren.

So stellen Sie den Ketchup zu Hause her:

Die passierten Tomaten von Pomìto in einen großen Topf geben.

Den Rohrzucker hinzufügen und gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig in den passierten Tomaten aufgelöst hat.

Apfelessig, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver hinzufügen. Für eine leicht scharfe Note können Sie auch süßen Paprika dazugeben.

Alle Zutaten glattrühren. Den Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und das Ganze zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze leicht reduzieren und den Ketchup unter gelegentlichem Rühren etwa 20-25 Minuten köcheln lassen.

So lange kochen, bis der Ketchup die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Bitte beachten: Da die Masse nach dem Abkühlen weiter eindickt, lieber etwas flüssiger lassen als sie am Ende sein soll.

Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Topf vom Herd nehmen und den Ketchup vollständig abkühlen lassen. Den Ketchup in ein luftdicht verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Er ist mehrere Wochen haltbar.