REZEPT DER WOCHE

KW 45 03.11.–09.11.2025

Grünkohl-Burger mit karamellisierten Zwiebeln

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

400 g	Grünkohl	(Art.Nr. 712)
200 g	Räuchertofu	(Art.Nr. 14074)
100 g	Haferflocken	(Art.Nr. 4409)
3 EL	Sojasauce	(Art.Nr. 8422)
4 EL	Hefeflocken	(Art.Nr. 8273)
3 EL	Speisestärke	(Art.Nr. 5691)
1 EL	Zitronensaft	(Art.Nr. 1760)
4	rote Zwiebeln	(Art.Nr. 402)
2 EL	Zucker	(Art.Nr. 5253)
4	Burgerbrötchen	
	Mittelscharfer Senf	(Art.Nr. 8470)
	Bratöl	(Art.Nr. 8679)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht‘s:

Grünkohl waschen, Blätter vom Stiel zupfen. 200 g beiseitestellen, den Rest samt Stielen grob schneiden und im Mixer zerkleinern. Räuchertofu hinzufügen und fein mixen. Haferflocken, Sojasauce, Senf, Hefeflocken, Speisestärke und Zitronensaft dazugeben, alles zu einer homogenen Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Minuten kaltstellen. Backofen auf 140 °C vorheizen. Beiseitegestellte Grünkohlblätter mit 1 EL Öl massieren, auf ein Blech legen und 15–20 Minuten knusprig backen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in 2 EL Öl glasig braten, Zucker zugeben und karamellisieren. Aus der Masse 4 Pattys formen und in 2 EL Öl je 2 Minuten pro Seite goldbraun braten. Burgerbrötchen toasten, mit Senf bestreichen, Patty, Zwiebeln und Grünkohlchips daraufgeben und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.

Tipp: Aus der Masse lassen sich auch 12 kleine Bratlinge formen – ideal zu Salat, Pasta oder als Snack.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIO HOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de