



Spinat-Burger Florentine

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Patty

100 g Grünkernschrot
250 ml Gemüsebrühe
1-2 Schalotten
Öl zum Braten
150 g Babyspinat
Salz, Pfeffer
1-2 Zehen Knoblauch
1 Ei
Muskatnuss
1-2 EL Worcestershiresauce
50 g Provolone
3-4 EL zarte Haferflocken

Blitz-Hollandaise

1 Eigelb
1/4 - 1/2 TL Senf
1/2 Zitrone, unbehandelt
Salz
Cayennepfeffer
60 g Butter

Spinatsalat

150 g Babyspinat
1 kleine rote Zwiebel
Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
2 EL natives Olivenöl

Sowie

4 Eier
60 ml Weißweinessig
4 Brioche-Brötchen
1 große Fleischtomate

Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Grünkernschrot trocken in einem Topf rösten, dann mit Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Die Schalotte fein würfeln, Knoblauch reiben und in etwas Öl anschwitzen. Den Spinat, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Den Spinat zusammenfallen und die Flüssigkeit weitestgehend verdampfen lassen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Sehr fein gewürfelte Provolone dazugeben sowie den Grünkern, ein Ei und Worcestershiresauce. Vermischen und mit Haferflocken zu einer formbaren Masse steuern. Etwas quellen lassen.



Für die Blitz Hollandaise das Eigelb mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer in einen Mixbecher geben. Die Butter in einem Topf zerlassen und so lange erhitzen, bis sie leicht gebräunt ist. Etwas abkühlen lassen, dann mit in den Mixbecher geben. Den Pürierstab bis zum Boden hineinstecken, dort aktivieren und langsam hochziehen, sodass eine glatte Masse entsteht.

Die Eier in siedendem Wasser mit Essig und Salz pochieren, sie hierzu einzeln in eine Tasse schlagen, das Wasser mit einem Löffel zu einem sehr sanften Strudel rühren und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Bei Bedarf das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb legen. Etwa zwei bis fünf Minuten ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz des Eigelbs erreicht ist, dann auf Küchenpapier abtropfen.

Die Burgerbrötchen aufschneiden und auf den Schnittflächen trocken in einer Pfanne rösten. Die Grünkernmasse mit feuchten Händen zu Pattys formen und in dieser Pfanne mit Öl knusprig ausbraten.

Den übrigen Spinat putzen, die Zwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Die Fleischtomate in Scheiben schneiden. Etwas Sauce auf die Unterteile der Brötchen geben, eine Tomatenscheibe, Spinatsalat, Patty und pochiertes Ei darauf geben und weitere Sauce obenauf geben. Die Oberteile der Burger wieder aufsetzen und zusammen mit dem übrigen Spinatsalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

752 kcal – 43 g Fett – 28 g Eiweiß – 63 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Provolone kann tierisches Lab enthalten.