



Zubereitungszeit

20 Minuten

Zubereitungszeit

25 Minuten Backzeit

Unverträglichkeiten

Vegetarisch



Kürbis Burger mit Kürbis- Frites

Zutaten für 4 Portionen

4	Brötli
1-2	Kürbis
	Pflanzenöl
	Kräutersalz
	Zwiebeln
	Zucker
	Salat
1	Tomate
	Ketchup
1 Becher	Crème fraîche
	Kräuter
1-2 Zehen	Knoblauch

Tipp

- Die Zwiebeln können natürlich auch roh und uncaramellisiert in den Burger integriert werden.
- Überhaupt kann man alles in seinen Kürbisburger packen, was schmeckt.
- Die Kürbisscheiben können auch paniert angebraten werden.
- Ketchup und Crème Fraîche-Sauce können auch wunderbar zum Dippen der Kürbis-Pommes verwendet werden.

Zubereitung

Tomate in Scheiben schneiden, Salat rüsten und waschen. Dann die Zwiebeln mit etwas Öl und Zucker in einer Pfanne caramellisieren.

Knoblauch pressen und in der Creme Fraîche unterrühren, Kräuter fein hacken und ebenfalls unterrühren. Dann mit Gewürzsalz würzen.

Butternuss-Kürbis schälen. Vom kernlosen Teil 4-8 runde, 5-7 mm dicke Scheiben (je nach Hunger oder Grösse des Kürbis: 1-2 Scheiben pro Person) abschneiden. In der Pfanne bei mittlerer Hitze sorgfältig beidseitig anbraten, bis sie goldbraun sind und mit dem Messer leicht eingestochen werden können.

Den restlichen Kürbis in kleine «Pommes-Stangen» schneiden. In einer Schüssel mit Rapsöl und Gewürzsalz gründlich vermischen, dann lose auf ein Blech verteilen. Wichtig: Die Kürbis-Stängeli sollten genügend Platz haben. Im Zweifelsfall lieber 2 Bleche verwenden. Bei Bedarf noch einen Kürbis hinzuschneiden.

Die Kürbis-Pommes im Ofen bei ca. 200 Grad backen, bis sie ebenfalls goldbraun sind und eingestochen werden können.

Jetzt den Burger zusammensetzen: Brötli halbieren und mit der Crème Fraîche-Sauce bestreichen, dann die Kürbischeibe drauf legen, Salat, Tomate und Zwiebeln drüber und dann einen Klecks Kürbis-Ketchup.

Frites z.B. in einem Schälchen mit auf den Teller geben.

