

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Pulled Banana Burger

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(4 Personen)

Für das Burger Patty

- 3 Bananenschalen
- ½ Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Ketchup
- 2 TL Räucher-Öl (im Fachhandel erhältlich)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL BBQ-Gewürz
- Olivenöl zum Anbraten

Für den Coleslaw

- ¼ Häupel Weißkraut
- 2 Karotten
- 1 Jungzwiebel
- 250 g Joghurt
- 2 EL Ketchup
- 1 Msp. Kümmel (gemahlen)
- 2 EL Sojasauce
- Saft und Abrieb einer Limette
- 1 EL Sweet-Chili-Sauce
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Sauce

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL BBQ-Sauce
- 2 TL Räucher-Öl (im Fachhandel erhältlich)

Für die Burger

- 4 Burgerbrötchen
- eine Handvoll Rucola
- 4 EL Röstzwiebel
- 2 EL Erdnüsse
- 1 EL Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Für das Burger Patty zuerst die Bananen waschen, schälen und das Fruchtfleisch beiseitestellen – es kann für andere Zwecke verwendet werden. Dann die innere, weiße Schicht mit Hilfe eines Löffels herausschaben. Die Bananenschale mit einer Gabel zerreißen (oder in Streifen schneiden), sodass Streifen wie beim Pulled Pork entstehen. Diese Streifen in etwas Salzwasser einmal aufkochen lassen.

2. Nun den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch in Scheiben, die Paprika und die Zwiebel in Streifen schneiden. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika, den Knoblauch und die Zwiebeln darin anbraten. Das Ketchup dazugeben und mit dem BBQ-Gewürz, dem geräucherten Paprikapulver sowie dem Räucher-Öl abschmecken.

3. Im Anschluss die Bananenschalen abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Nochmal alles gut anbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben.

4. Für den Coleslaw das Kraut vierteln, den Strunk entfernen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in feine Streifen hobeln. Die Karotten waschen und mit dem Hobel ebenfalls in Streifen hobeln. Dann den Jungzwiebel in feine Scheiben schneiden.

5. Nun das Kraut und die Karotten in eine Schüssel geben, einsalzen und kräftig durchkneten. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und danach das Joghurt, das Ketchup, den Jungzwiebel, den Kümmel, den Abrieb und Saft einer Limette, den Pfeffer, die Soja- und Sweet-Chili-Sauce dazugeben, alles vermengen und würzig abschmecken. 6. Für die Sauce die Mayonnaise mit dem Sauerrahm, dem Räucher-Öl und der BBQ-Sauce verrühren und ebenso abschmecken.

7. Zum Schluss die Burgerbrötchen halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne mit etwas Butter leicht bräunen. Dann die Burgerbrötchen mit der

Quelle: ORF extra

Majo bestreichen und mit dem gewaschenen Rucola, dem Coleslaw, der Pulled Banana und den Röstzwiebeln belegen und verschließen. Die restlichen Röstzwiebeln und gehackte Erdnüsse darüber streuen.