



2018/10

## Chia-Burger mit roten Randen mit Papaya-Gurken-Salat

🕒 **Zutaten: 100'**

👤 **Personen: 4**

### Zutaten für Chia Burger

250 g rote Randen  
250 g Kartoffeln  
100 g Dinkelmehl  
50 g Tomatenmark  
2 EL Chia-Gel

1 TL Chili gemahlen  
2 EL Quinoa-Flakes,  
ersatzweise Maisflakes  
Naturbelassenes Salz  
Kokosöl zum Ausbacken.

### Zubereitung von Chia Burger

Rote Randen und Kartoffeln schälen. In grosse Stücke schneiden und über Dampf ca. 15 Minuten weich garen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, die Randen mit dem Mixer pürieren. Danach alle Zutaten zusammen mischen. Mit Salz abschmecken. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl dazugeben. Aus dem Teig mit feuchten Händen kleine Mini-Burger formen und in Kokosöl auf beiden Seiten anbraten. Man kann auch den Teig mit einem Löffel in die Pfanne geben und leicht andrücken, nach 2-3 Minuten den Teig wenden. Dazu passt ein Papaya-Gurken-Salat oder Apfelmus.



Agno Ascona Bellinzona Losone Lugano



## *Chia-Burger mit roten Randen mit Papaya-Gurken-Salat*

### **Herstellung Chiagel**

Chiakörner mit der 4-fachen Menge Wasser einweichen. Gut umrühren und 30 Minuten ausquellen lassen. Das Gel hält sich im verschlossen Glasbehälter 8-10 Tage im Kühlschrank.

### **Nota bene**

*Anstatt Chia-Samen können wir auch Basilikumsamen von Natur Kraft Werke verwenden!*

### **Zutaten für den Salat**

- 1 Papaya
- ¼ Salatgurke
- 1 EL Kokosblüten- oder Agavensirup
- ½ TL naturbelassenes Salz
- 4 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Schale und Saft)

### **Zubereitung von Salat**

Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Papaya und Gurke in kleine Würfel schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Alle Zutaten mischen und 1 Stunde ziehen lassen.