

Griechische Burger mit Spitzkohl-Dattelsalat

Für 6 große oder 10 kleine Burger

Griechen-Burger

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1-2 TL Fenchelsamen | und |
| 1 TL Cumin | in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann fein mörsern. |
| 50 g Feta | zerbröseln. |
| 1-2 Knoblauchzehen | pellieren und pressen. Feta und Knoblauch mit der Hälfte des Fenchels und |
| 500 g Hackfleisch (halb und halb) | und |
| 1 EL Senf | und |
| 1 EL Sahnejoghurt | mischen. Kräftig mit |
| Salz, Pfeffer | Hackfleisch zu 2 cm dicke Patties formen. |
| 2 Minisalatgurken | längs in feine Scheiben hobeln. Spitzen von |
| 4 Stielen Dill | hacken. |
| 2 kleine rote Zwiebeln | pellieren, in feine Ringe schneiden. |
| ½-1 Biozitrone | Schale von |
| 4-6 EL Olivenöl | abreiben und 1-2 EL Saft auspressen. Beides mit |
| | verrühren, mit Dill und restlichem Fenchelsaat zu einem |
| | Kräuteröl verrühren. |
| | Burger auf dem Grill über direkter Hitze ca. 8-10 Minuten |
| | Medium braten, dabei einmal wenden oder in der |
| 1 EL Sonnenblumenöl | Pfanne mit |
| | von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, evtl. im Backofen |
| | warm halten. |
| Burgerbrötchen | aufschneiden und auf dem Grill oder im Backofen von |
| | kurz rösten. |
| 250 g griechischem Sahnejoghurt | Untere Hälfte dick mit insgesamt ca. |
| | bestreichen, dann Fleisch, Gurken und Zwiebeln darauf |
| | geben, |
| | mit Kräuteröl beträufeln. Obere Brötchenhälfte auflegen |
| | und andrücken und mit |
| Zahnstochern | feststecken. Rest Joghurt mit Kräuteröl und |
| 100 g Kalamata Oliven | und Krautsalat servieren. |

Spitzkohl-Dattelsalat

| | |
|------------------------------|---|
| 1 TL Cumin | in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Von |
| 600 g Spitzkohl | die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, Strunk |
| | entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Mit |
| Salz | mischen und etwas kneten. |
| 1 rote Zwiebel | fein würfeln. Ca. |
| 8 getrocknete Datteln | entkernen und in feine Ringe schneiden. |
| 1 Knoblauchzehe | pellieren und fein hacken oder pressen, mit ca. |
| 2-4 EL weißem Balsamicoessig | und ca. |
| 2 EL Limettensaft | |
| 2 EL Wasser | und |
| 1 TL Senf | und |
| 3 EL Olivenöl | verquirlen. Mit |
| Salz, Chiliflocken | und Cumin würzen, Datteln zugeben evtl. mit |
| braunen Zucker | abschmecken. Spitzkohl zugeben, ziehen lassen und zu |
| | dem Griechen-Burger servieren. |