



Kohl-Steak Burger

mit Granatapfel-Hanfdressing



Zutaten für 4 Personen:

Steaks

- 1 Ackerpille
- 2 TL scharfer Senf
- 3 EL Granatapfelsaft
- 1 1/2 EL Ahornsirup
- 4 TL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl

Den Kohl waschen, trocknen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Blech mit Backpapier legen. Für die Steaks Sojasauce, Senf, Granatapfelsaft, Ahornsirup und Olivenöl vermengen und mit einem Pinsel auf den Kohlscheiben verstreichen. Den Kohl bei 175 °C Umluft im vorgeheizten Ofen 20 – 30 Min backen. Für die letzten 5 – 6 Min die Hamburger-Brötchen mit in den Ofen legen.

Dressing

- 100 ml Hafer Cuisine
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Hanfsamen
- Pfeffer
- 1 Prise Salz
- einige Blätter marokkanische Minze

In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis die Hanfsamen ordentlich zerkleinert sind. Die Brötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit einigen Scheiben vom Käse belegen, um sie anschließend noch einmal für wenige Minuten in den noch heißen, abgestellten Ofen zu geben, damit der Käse leicht zerläuft.

Dressing

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Granatapfel
- 4 Hamburger Brötchen
- 1 Bund Koriander
- Zitrone zum Verfeinern
- 200 g Appenzeller

In der Zeit den Granatapfel öffnen, um einige Kerne herauszuholen und den Koriander waschen und trocken schütteln. Auf die Brötchen frische Lauchzwiebel und jeweils ein Kohl-Steak legen. Dann Dressing, Pfeffer, Granatapfelkerne und frischen Koriander darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte schließen.