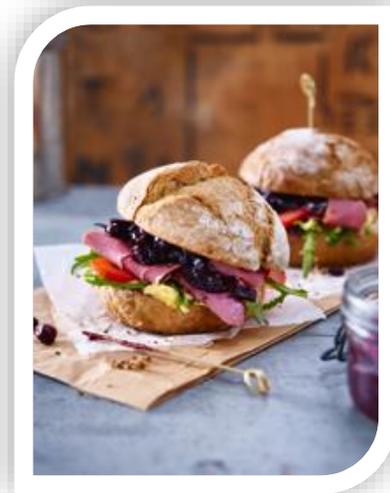




Pastrami-Burger mit Blaubeer-Zwiebel-Relish

Zutaten für 4 Burger:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 1 TL Senfkörner
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 150 ml trockener Rotwein
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 3 EL flüssiger Honig
- 1/2 Bund Rucola
- 2 Tomaten
- 4 Roggenbrötchen
- 4 TL Dijon-Senf
- 100 g Pastrami-Schinken in dünnen Scheiben



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Chiliringe und Ingwer darin andünsten. Blaubeeren, Senfkörner und Kreuzkümmel zugeben, ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Rotwein und Essig ablöschen. Honig einrühren und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Relish abkühlen lassen.
2. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Brötchen waagrecht aufschneiden. Brötchenhälften auf den Schnittflächen nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Untere Brötchenhälften jeweils mit 1 TL Senf bestreichen, mit Rucola und Tomatenscheiben belegen. Je 25 g Schinken darauf verteilen. Blaubeer-Zwiebel-Relish auf den Schinken geben. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Stück:

Energie: 380 kcal / 1590 kJ
Eiweiß: 13 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 45 g