



### **Rote Randenburger mit Spinat, Rice&Beans und Tsatsiki (mega vollwertig)**

Für die Burger 200 gr Vollkornreis, Dinkelreis oder Bulgur) vorkochen und gut abtropfen lassen. Dann 2 rohe Randen (rote Rüben) fein raffeln. In einem Topf in 2 EL Olivenöl eine Prise Asafötida (wenn vorhanden), 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL schwarzen Pfeffer kurz anrösten dann 1 TL Majoran und die Randen dazugeben, ca. 5 Minuten weiterrösten.

Auskühlen lassen, mit dem Getreide vermengen, 1/2 TL Salz, 50gr geriebenen Bergkäse und 2 EL frisch gehackte Petersilie unterheben bis ein klebrige Masse entsteht. Kompakte, flache Laibchen formen und in einer Teflonpfanne bei geringer Hitze auf beiden Seiten anbraten.

Für den Spinat 500 gr frische Blätter waschen und kurz blanchieren, gut abtropfen, in einer Pfanne eine kleine gehackte Zwiebel mit 2 EL Sesam kurz anbraten, die Spinatblätter dazu und mit 2-3 EL Sojasauce ablöschen.

Dazu passt sehr gut eine kühlende Joghurtsauce / Tsatsiki sowie Rice&Beans ♥