

## Burger mit Maiskörnern



### Zubereitungszeit

55 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	310 kcal
Eiweiss:	11 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	38 g

### Zutaten für 4 Portionen

1	Tomate
4	Brötchen, z. B. Burger Buns à ca. 50 g
8	Salatblätter, z. B. grünes Eichblatt
8 EL	Joghurt

#### Burger:

1	Maiskolben à ca. 250 g
150 g	Borlotti-Bohnen, aus der Dose, abgetropft
1	Frühlingszwiebel
4 EL	Erdnussöl
1 EL	Tomatenpüree
0.5 TL	Madras-Curry
0.5 TL	Kurkuma
1 Prise	Nelkenpulver
	Salz
	Pfeffer
1	Ei
40 g	Paniermehl

### Zubereitung

- Für die Burger Maiskolben in Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen. Abgiessen und kurz abtropfen lassen. Körner mit einem Messer rundum vom Kolben schneiden. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel fein hacken. Das Grün beiseitestellen. Frühlingszwiebel in der Hälfte des Öls dünsten, Tomatenpüree und Bohnen begeben. Mit Curry, Kurkuma, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Ei, Paniermehl, Maiskörner und Frühlingszwiebelgrün dazumischen, sodass eine kompakte Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Aus der Masse pro Person 1 Burger formen. Im restlichen Öl bei kleiner Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten braten. Tomate in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren. Mit Salat, Tomatenscheiben, Maisburger und Joghurt füllen.