

Mais-Speck-Burger auf Bohnensalat

Zutaten

Zubereiten: ca. 1 Stunde

Für 4 Personen

Burger:

7,5 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)

1 TL Bouillonpaste

200 g feiner Maisgriess

100 g magere Speckwürfeli, fein gehackt

1 Ei, verquirlt

½ Bundzwiebel, gehackt

150 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Bratbutter oder Bratcrème

Salat:

600 g Buschbohnen, gerüstet

½ rote Zwiebel, fein gehobelt

1 TL milder Senf

1 ½ EL Weissweinessig

3 EL Rapsöl

½ EL Bohnenkraut oder Thymian, gezupft

1 EL Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

1 Fleischtomate, entkernt, gewürfelt



Zubereitung

1. Burger: Milchwasser mit Bouillon aufkochen. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen und 5-8 Minuten zu einem dicken Brei kochen, leicht auskühlen lassen. Restliche Zutaten bis und mit Maiskörner daruntermischen, würzen.
2. Aus der Masse mit einem Glaceportionierer portionenweise Kugeln abstechen, leicht flachdrücken und in Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je 5-6 Minuten braten. Im auf 70°C vorgeheizten Ofen warm stellen.
3. Salat: Bohnen in siedendem Salzwasser oder im Dampf 8-10 Minuten knackig garen, herausnehmen, kalt abschrecken. In 4-5 cm lange Stücke schneiden, Zwiebel dazu mischen. Alle Zutaten bis und mit Kräutern verrühren, würzen. Mit den Bohnen mischen, Tomate sorgfältig darunterheben.
4. Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten, Burger dazulegen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 515 Kalorien, 19g Eiweiss, 56g Kohlenhydrate, 24g Fett.