

## Planted Burger mit Sushireis-Puffer



© le menu

## ZUTATEN

EINWEICHEN: ca. 1 Stunde  
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten  
MARINIEREN: ca. 1 Stunde  
GRILLIEREN: ca. 20 Minuten  
FÜR 4 Personen

Anrichtering von ca. 9 cm Ø

### SUSHIREIS-PUFFER

100 g Sushi-Reis  
1 TL Salz  
30 g Zucchini, fein gerieben  
1 EL Sojasauce,  
2 Ei, verquirlt  
2 EL Paniermehl

### FÜLLUNG

3 EL Sojasauce  
1 EL Sesamöl  
½ cm Ingwer, fein gerieben  
2 Knoblauchzehe, gepresst  
½ Limette, Saft  
2 roter Chili, entkernt, fein geschnitten  
½ Aubergine, in 1 cm dicken Scheiben

1 Zucchini, längs in 3 mm dicken Streifen  
1 Baby-Ananas, in ca. 1 cm dicken  
Scheiben  
4 Planted Burger, z.B. Beyond Meat  
Burger

### HAMBURGERSAUCE

4 EL Ketchup

1 Bund Koriander, zerzupft

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

## ZUBEREITUNG

### SUSHIREIS-PUFFER

Reis 2-mal waschen, Wasser abgiessen. 1 dl Wasser in eine Pfanne geben, salzen, Reis 1 Stunde darin einweichen. Reis in derselben Pfanne zugedeckt aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln, abkühlen lassen. Zucchini, Sojasauce, Ei und Paniermehl dazugeben, mischen. Masse in vier Portionen teilen, gleich grosse Kugeln formen. Reiskugeln portionenweise in den Anrichtering geben, gut andrücken, kühlstellen.

### FÜLLUNG

Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Chili mischen. Auberginen und Zucchini mit der Marinade bepinseln, ca. 1 Stunde marinieren. Restliche Marinade beiseitestellen.

### GRILLIEREN

Reispuffer, Auberginen und Zucchini bei mittelstarker Glut oder auf hoher Stufe (ca. 220°C) beidseitig 6–10 Minuten grillieren, warm stellen. Ananas und Planted Burger über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200°C) beidseitig je ca. 10 Minuten grillieren.

### HAMBURGERSAUCE

Ketchup mit der beiseitegestellten Marinade verrühren.

### FERTIGSTELLEN

Ananasscheiben auf Teller verteilen, Gemüse und Burger jeweils darauflegen, Sauce darüber verteilen. Koriander daraufgeben, mit Reispuffer abschliessen. Frisch geniessen.