Vegi-Burger

Der Vegi-Burger beweist, wie lecker und gesund vegetarische Ernährung sein kann. Ein Rezept, das auch überzeugten Fleischessern mundet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

2 Stk.	Eier
4 Stk.	Erdäpfel
5 Stk.	Karotten
1 Stk.	Gurke
100 g	Haferflocken
1 Prise	Kümmel
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
200 g	Semmelbrösel
8 Stk.	Semmeln (oder Burgerbrot)
3 Stk.	Stangensellerie
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Ketchup
1 EL	Mayonnaise

Zubereitung

1. Für den Vegi-Burger zuerst das Gemüse vorbereiten: Karotten, Erdäpfel und Stangensellerie waschen und trocknen. Karotten und Erdäpfel mit der Reibe grob raspeln. Stangensellerie in schmale Stücke schneiden.

2. Nun die Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel mit den Semmelbröseln anrösten, vom Herd nehmen. Das vorbereitete Gemüse untermischen. Haferflocken und Eier zufügen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Masse gut durchmischen und mit den Händen zu Laibchen ausformen. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen und bei geringer Hitze die Laibchen durchbraten, einige Male wenden. Die Semmeln aufschneiden und mit den Laibchen belegen. Die Gurke waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Vegi-Burger damit belegen. Nach Belieben mit Ketchup oder Mayonnaise würzen.

Tipp

Den Vegi-Burger kann man zusätzlich mit Salatblättern, Tomatenscheiben oder Zwiebelringen belegen.