Zucchini-Feta Burger

Immer mehr Menschen möchten sich vegetarisch ernähren. Ein leckeres Rezept für vegetarisches Fast Food ist der Zucchini-Feta Burger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 35 min

Ruhezeit: 1,4 h

Gesamtzeit: 2,5 h

Foto: Janet Hudson

Zutaten

500 ml	Wasser
2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Pflanzenmargarine
0.5 TL	Salz
750 g	Brotmehl
750 g	Weizenmehl
7 g	Hefe
1 Stk.	Zucchini
100 g	Feta
1 Stk.	Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Öl
1 Stk.	Tomate
1 Bund	Salat
1 Handvoll	Sprossen

Zubereitung

1. Für die Zucchini-Feta Burger zunächst die Burger-Brötchen backen. Hierzu das Wasser zusammen mit dem Agavendicksaft, der Margarine und etwas Salz in einem Topf erhitzen.

2. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, bis die Flüssigkeit lauwarm ist. Dann die Hefe einrühren und alles ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Mehl dazugeben und mehrere Minuten kräftig durchkneten.

3. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann in mehrere Stücke teilen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Abdecken und noch einmal auf das doppelte Volumen gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Burger-Brötchen dann ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5. In der Zwischenzeit Zucchini waschen und grob reiben. Feta zerkrümeln und mit Zucchini mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei hinzufügen und alles gut vermengen.

6. Die Zucchini-Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bratlingen formen und ca. 15 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

7. Währenddessen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin rundherum goldbraun braten.

8. Die Burger-Brötchen mit Salat, den Bratlingen, Tomaten und Sprossen belegen. Sofort servieren.

Tipp

Zum Zucchini-Feta Burger schmeckt ein bunt gemischter Salat der Saison.