

Pink Burger



PORTIONEN
17 Burger



DAUER
90 Min.



SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

100 g	Rote Beete
100 g	Karotten
100 g	Kartoffeln
150 ml	Wasser
1 EL	Olivenöl
100 g	Zwiebeln, gedünstet
70 g	Sonnenblumenkerne
200 ml	heißes Wasser
1 TL	Gemüsebrühpulver
1/2 EL	Steinsalz
2 EL	Majoran
1/2 TL	Bohnenkraut
1 EL	Beifuß
etwas	Cayennepfeffer
2 Zehen	Knoblauch, gepresst
70 g	Haferflocken
100 g	Paniermehl



BESCHREIBUNG

Dieses Rezept ist sehr gut geeignet, wenn man eine pflanzliche Alternative zu Fleisch sucht, sowohl vom Geschmack als auch von der Farbe her.

ZUBEREITUNG

1. Rote Beete, Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und raspeln und mit ca. 150 ml Wasser ca. 15 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.
2. Zwiebeln hacken und mit Wasser und Öl etwas anbraten.
3. Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne rösten, abkühlen lassen und fein mahlen.
4. Aus 200 ml heißem Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver eine Bouillon bereiten. Steinsalz, Majoran, Bohnenkraut, Beifuß, Cayennepfeffer und Knoblauch hinzufügen. Die Haferflocken damit übergießen, gut mischen und quellen lassen.
5. Gequollene Haferflocken, Gemüsemischung, gedünstete Zwiebeln, Paniermehl und gemahlene Sonnenblumenkerne sehr gut miteinander vermischen.
6. Kleine Burger formen und bei ca. 200 °C im Backofen für ca. 35 Minuten backen.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com

