

Viele weitere Rezepte
gibt's hier:  dm_dmBio



Ein Rezept
aus dem ...



KinderKochKlub

EIN PROJEKT VON  UND TISCHLEIN DECK DICH E. V.

VEGGIE-BURGER

Zutaten für 4 Personen

- Saisonales Bio-Gemüse (z. B. Sellerie, Lauch und Karotte)
- 1 Tasse dmBio Haferflocken Feinblatt (Alternativ: 1 Tasse dmBio Kichererbsen aus dem Glas oder gequollene dmBio rote Linsen)
- Ca. 1 Glas Wasser
- 1 Bio-Ei
- Etwas dmBio Kräutersalz
- Etwas dmBio Bratöl
- 4 Bio-Vollkornbrötchen
- Die Kikomo-Tomatensauce aus der 1. Kinder-Koch-Klub Folge (Alternativ: Etwas dmBio Tomaten Ketchup)
- Ein paar Blätter saisonaler Bio-Salat
- Etwas Bio-Mayonnaise
- 4 Bio-Essigurken

Zubereitung

1. Das Gemüse vorbereiten. Die Karotte und den Sellerie schälen. Den Lauch waschen und die Wurzel abschneiden. Anschließend das Gemüse zunächst in feine Scheiben, dann in Streifen schneiden (Juliennes) und dann in feine Würfel (Brunoise). Alternativ kann das vorbereitete Gemüse auch mit einer Gemüseraspel grob zerkleinert werden.
2. Die Haferflocken in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur vorsichtig für ca. 1-2 Minuten anrösten. Dann in eine Schüssel geben. Tipp: Anstelle von Haferflocken können auch gequollene Kichererbsen, Linsen oder getrocknete Brotwürfel verwendet werden.
3. Das Wasser mithilfe eines Wasserkochers zum Kochen bringen. Das kochende Wasser in die Schüssel mit den Haferflocken gießen und mit diesen vermengen.
4. Etwas Bratöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Gemüsewürfel hineingeben und etwas Kräutersalz zufügen. Wenn die Gemüsewürfel knackig-zart sind, diese ebenfalls in die Schüssel geben und mit dem Teig vermengen. Anschließend die Mischung abkühlen lassen.
5. Das Ei an einer separaten Schüssel aufschlagen, in ein Glas geben und – wenn keine Schalen im Gefäß sind – das Ei zum Teig dazugeben. Alles gut miteinander vermengen.
6. Etwas Bratöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
7. Die Hände mit Wasser anfeuchten und dann mit den Händen aus der Haferflocken-Gemüse-Masse Burger-Patties formen. Diese mithilfe zweier Pfannenwender vorsichtig in die Pfanne geben. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 4 Minuten goldbraun braten.
8. Die Brötchen längs halbieren. Mit Salat, einem Hafer-Gemüse-Patty, Ketchup, Mayonnaise sowie längs halbierten Essigurken belegen und servieren.

Unser Umwelttipp:

Brot vom Vortag eignet sich sehr gut als Basis für unseren Veggie-Burger und gehört nicht in die Tonne. Einfach in kleine Würfel schneiden und anstelle der Haferflocken für die Patties verwenden.



Guten Appetit!