

# Gemüseburger



Rezept für 3 Portionen  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Haferflocken	15 g
Speiseöl / Öl	Etwas / nach Bedarf
Schwarzbrot / Vollkornbrot	350 g
Rohe Hühnereier - mittel	1 Stk.
Zucchini	50 g
Karotten / Möhren	50 g
Gemüsezwiebeln	50 g
Glatte Petersilie / Petersilgrün	Etwas / nach Bedarf
Weizenmehl (glatt)	30 g
Geriebener Käse / Pizzakäse / Gratinkäse / Streukäse	100 g
Currypulver	Etwas / nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Blattsalat	Etwas / nach Bedarf
Knoblauch	Etwas / nach Bedarf
Kresse	Etwas / nach Bedarf
Staudensellerie	Etwas / nach Bedarf
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	50 g
Scharfes Paprikapulver / Paprikagewürz	Etwas / nach Bedarf
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	150 g

## Zubereitung:

Karotten, Zucchini, Gemüsezwiebeln und Lauch fein reiben und mit Haferflocken, Ei, Mehl, Reibekäse der gehackten Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver kräftig würzen. Aus dem Gemisch etwa 1,5 cm dicke Burger formen und in Öl herausbraten.

Anschließend die Burger noch etwa 10 Minuten abgedeckt in das 180 Grad geheizte Backrohr geben. In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und zusammen mit Salz und Pfeffer in das Joghurt rühren.

Dann das Vollkornbrot oder Vollkornweckerl aufschneiden und kurz zu den Burgern ins Rohr geben.(5 Minuten)

Salatblätter waschen.

Anrichten: Ein Teil des Vollkornbrottes bildet den Boden. Darauf kommt das Salatblatt. Dann der Gemüseburger. Auf dem Burger kann mal wahlweise noch in Scheiben geschnittene Gurken und Tomaten geben. Jetzt die Joghurtknoblauchsauce auf dem Burger verteilen und den Deckel des Brottes darauf setzen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1723-Gemueseburger.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)