

Rezept

Gemüseburger mit Aubergine und Paprika

Ein Rezept von Gemüseburger mit Aubergine und Paprika, am 22.07.2024

Zutaten

1 mittelgroße Aubergine	2 Möhren
2 rote Paprika	4 große Champignons
2 EL Öl	2 Burger-Brötchen
4 Blätter Römersalat	4 TL Frischkäse mit Paprika
Pfeffer	Salz
rosenscharfes Paprikapulver nach Belieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 15 g F, 8 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, vom grünen Ansatz befreien und quer in vier Scheiben schneiden. Die Möhren waschen, bei Bedarf schälen. Anderthalb Möhren längs in Scheiben schneiden, die übrige Hälfte raspeln. Paprika waschen und längs vierteln, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben und in Scheiben schneiden.
2. Auf einer großen Grillplatte oder in zwei Pfannen das Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Möhrenraspel darin auslegen und bei mittlerer bis großer Hitze beidseitig anbraten.
3. Parallel die Burgerbrötchen horizontal durchschneiden und mit den Schnittseiten nach unten auf dem Warmhalterost des Grills oder im Backofen goldbraun und leicht knusprig anbacken.
4. Inzwischen die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Zeigt das Gemüse Röstaromen, ohne schon ganz weich zu sein, dann von der Grillplatte nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Die Brötchenhälften mit je 1 TL Frischkäse bestreichen. Auf die unteren Hälften jeweils ein Salatblatt geben, darüber abwechselnd die Gemüse legen und die geraspelten Möhren dazustreuen. Nun alles mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Mit den übrigen Salatblättern toppen, den Brötchendeckel auflegen und den Burger genießen.