

Rezept

Süßkartoffel-Zucchini-Burger

Ein Rezept von Süßkartoffel-Zucchini-Burger, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 große runde Süßkartoffel | 1 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g) |
| Salz | 1 Bund krause Petersilie |
| 100 g Quark | $\frac{1}{2}$ rote Paprika |
| 1 Knoblauchzehe | 150 g Tofu |
| 1 Ei | 4 EL Mehl |
| Pfeffer | Öl zum Braten |
| 2 Burger-Buns | 1 Handvoll Baby-Spinat |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 19 g F, 31 g EW, 105 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser aufkochen. Die Süßkartoffel darin ungeschält im Ganzen in ca. 30 Min. bissfest garen, abgießen und ausdampfen lassen. Zucchini in eine Schale reiben, mit 1 TL Salz vermengen und etwa 20 Min. stehen lassen. Danach gut ausdrücken.
2. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Etwa drei Viertel davon mit dem Quark mischen und beiseitestellen.
3. Paprika waschen, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Knoblauch schälen. Paprikahälfte, Knoblauch und Tofu fein würfeln, mit der restlichen Petersilie, dem Ei und dem Mehl zu den Zucchini raspeln geben, pfeffern und alles zu einer griffigen, eher trockenen als feuchten Masse verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben. Die Masse abschmecken und daraus zwei Pattys formen.
4. Die Süßkartoffel schälen und aus der dicksten Stelle vier Scheiben von jeweils ca. 0,5 cm Stärke schneiden. Mit etwas Öl bepinseln und auf dem Grill von beiden Seiten scharf anbraten. Daneben die Gemüse pattys pro Seite ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze braten. In den letzten 2 Min. die halbierten Brötchen mit den Schnittseiten nach unten dazulegen.
5. Spinat waschen, trocken schleudern Die Reihenfolge beim Burgerbau lautet: untere Brötchenhälfte, Quark, Süßkartoffel, Spinat, Patty, Quark, Süßkartoffel, obere Brötchenhälfte. Dazu passt BBQ-Sauce.