

Rezept

Veganer Kartoffel-Mais-Burger

Ein Rezept von Veganer Kartoffel-Mais-Burger, am 15.12.2025

Zutaten

600 g	mehligkochende Kartoffeln	1 Glas	Mais (230 g Abtropfgewicht)
2	Tomaten	4 Blätter	Eichblattsalat
4	Hamburger-Brötchen	80 g	Semmelbrösel
	frisch geriebene Muskatnuss		Salz
	Pfeffer	3 EL	Öl
4 EL	vegane Mayonnaise		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 18 g F, 13 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In einem Topf mit Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 12 Min. weich garen. Abgießen und mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen.
2. Inzwischen den Mais in ein Sieb abgießen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Salat waschen und trocken schütteln. Brötchen halbieren und die Innenseiten in einer großen Pfanne kurz anrösten. 40 g Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben, übrige Semmelbrösel (40 g) und 1 Prise Muskatnuss mit dem Kartoffelstampf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Mais unterrühren. Mit angefeuchteten Händen 4 ca. 2,5 cm dicke Pattys (9 cm groß) formen und in den Semmelbröseln wenden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pattys bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. braten. Brötchenhälften mit Mayo bestreichen, die unteren mit Salat, Patty und Tomaten belegen, obere Hälften darauflegen.