

Rezept

Veggie-Burger mit Haferflocken

Ein Rezept von Veggie-Burger mit Haferflocken, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Brot vom Vortag	2 Eier
Salz	Pfeffer
Muskatnuss	edelsüßes Paprikapulver
1 Bund Schnittlauch	150 g Magerquark
½ rote Paprikaschote	150 g Maiskörner (Dose)
6 EL Haferflocken	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Das Brot klein würfeln. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Über das Brot gießen und 5 Min. quellen lassen.
2. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Quark, Gemüse und Schnittlauch unter die Brotmasse kneten. Ist sie zu weich, Haferflocken dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Aus der Masse mit den Händen Taler formen und rundherum in Haferflocken wälzen.
3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Taler darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 8 Min. goldbraun braten.