

Rezept

Veggie-Burger mit Majoran-Röstzwiebeln

Ein Rezept von Veggie-Burger mit Majoran-Röstzwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Bürger:

250 g Steckrüben

3-4 EL Olivenöl

150 g Tofu natur

1 Ei (M)

2 EL Vollkorn-Semmelbrösel

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

250 g Möhren

125 ml Gemüsebrühe

2 Frühlingszwiebeln

130 g zarte Vollkornhaferflocken

Salz

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Für die Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln

1 EL Butter

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3-4 Stängel Majoran (ersatzweise 1 TL getrockneter Majoran)

3 EL Rapsöl

Salz

1 TL Vollrohrzucker

Außerdem:

4 Sesam-Vollkornbrötchen

2 EL Tomatenketchup oder Honigsenf

4-6 Blätter Friséesalat

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Für die Veggie-Burger die Steckrüben und die Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Steckrüben- und Möhrenwürfel darin 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Brühe dazugießen. Steckrüben und Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze in 12-15 Min. weich kochen. Dann das Gemüse in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Den Tofu trocken tupfen, klein würfeln und zu den Gemüsewürfeln geben. Alles fein pürieren. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Würfel schneiden. Mit dem Ei, 100 g Haferflocken und den Semmelbröseln zur Tofu-Gemüse-Masse geben und alles gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig abschmecken.

3. Aus der Tofu-Gemüse-Masse mit feuchten Händen vier große oder acht kleine flache Burger formen. Die Veggie-Burger in den übrigen Haferflocken wenden und abgedeckt 30 Min. kalt stellen.

4. Inzwischen für die Röstzwiebeln die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Rapsöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und unter die Zwiebeln mischen. Die Majoran-Röstzwiebeln abgedeckt warm halten.

5. Das übrige Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Burger darin in zwei Portionen von jeder Seite in 4-5 Min. goldbraun braten.

6. Inzwischen die Brötchen aufschneiden und toasten oder im vorgeheizten Ofen bei 120° ca. 5 Min. aufbacken. Die Friséesalatblätter waschen, putzen, trocken schütteln und mundgerecht zerpfücken. Nun entweder die Blätter auf vier Teller verteilen. Die Burger darauf anrichten, mit den Röstzwiebeln belegen. Je 1 Klecks Tomatenketchup und Senf danebensetzen. Die Brötchen dann dazu reichen. Oder die unteren Brötchenhälften mit Salat belegen, darauf die Burger anrichten, mit Ketchup oder Senf bestreichen und mit den Röstzwiebeln belegen. Mit den oberen Brötchenhälften bedecken.