

Rezept

Veggie-Burger mit Nusscreme

Ein Rezept von Veggie-Burger mit Nusscreme, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Burger:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 mittelgroße rote Zwiebel | ¼ Salatgurke |
| 2 TL Honig | 1 EL Weißweinessig |
| Salz | 4 Rote Bete (ca. 350 g) |
| 75 g Scamorza (ersatzweise Räuchertofu) | 60 g zarte Haferflocken |
| 2 EL geschroteter Leinsamen | 1 Ei (S) |
| 1 TL Harissa (scharfe Würzpaste) | Pfeffer |
| 1 EL Öl | 1 Römersalatherz |
| 2 Hamburger-Brötchen | |

Für die Nusscreme:

- | | |
|--|-------------------------|
| 2 EL dunkles Mandelmus | 2 EL Joghurt |
| 1 EL Mango-Chutney (mild oder scharf, nach Belieben) | 1 Spritzer Zitronensaft |
| Pfeffer | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 37 g F, 29 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Für die Burger die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Gurke schälen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Beides getrennt voneinander in Schüsseln geben. Honig und Essig verrühren, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Jeweils die Hälfte der Honig-Essig-Mischung über die Zwiebel und die Gurke gießen, mit den Händen jeweils 1-2 Min. durchkneten. Marinieren lassen.
2. Für die Pattys die Rote Bete schälen und grob raspeln (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Scamorza grob raspeln, ersatzweise den Räuchertofu klein würfeln. Mit Haferflocken, Leinsamen, Ei, Harissa, Salz und Pfeffer zur Roten Bete geben und alles gut verkneten. Die Masse zu zwei großen oder vier kleinen Pattys (Bratlingen) formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pattys hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 10 Min. braten. Anschließend die Pattys bei starker Hitze von jeder Seite in 1-2 Min. knusprig braten.
3. Inzwischen Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Für die Nusscreme Mandelmus mit Joghurt, Mango-Chutney und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hamburger-Brötchen waagrecht aufschneiden und auf dem Toaster rösten.

4. Die Brötchenunterseiten mit etwas Nusscreme bestreichen. Zuerst mit Salat, dann mit den Pattys belegen. Je einen Klecks Nusscreme daraufgeben. Zwiebelringe und Gurkenstreifen gut abtropfen lassen, auf den Burgern verteilen. Brötchenoberteile auflegen und die übrige Nusscreme dazu servieren.