

Rezept

Veggie-Burger mit Zucchini-Relish

Ein Rezept von Veggie-Burger mit Zucchini-Relish, am 29.09.2023

Zutaten

FÜR DAS RELISH:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Zwiebel | 1 frischer Ingwer (ca. 12 g)
walnussgroßes Stück |
| 1 Zucchini (ca. 250 g) | 1 TL rosa Pfeffer (Schinus-Beeren) |
| 2 EL neutrales Pflanzenöl | 100 ml Apfelessig |
| Salz | 1 EL Zucker |
| 1/2 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) | |

FÜR DEN BURGER:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 2 schöne Salatblätter | 2 Burgerbrötchen (Buns) |
| 100 g Seitan (Kühlregal im Bioladen) | 1 Möhre (ca. 00 g) |
| 1 kleine Zwiebel | 2 Zweige Majoran |
| 1 Ei (Größe M) | 1 EL Semmelbrösel |
| 1/2 TL Paprikapulver | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 3 EL neutrales Pflanzenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für das Relish die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Pfefferbeeren im Mörser etwas andrücken.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anschwitzen. Die Zucchini raspel, den Apfelessig, 1/2 TL Salz, 1 EL Zucker und das Kurkumapulver dazugeben und alles offen unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Das Relish abkühlen lassen und 12 Std. oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Für den Burger die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Brötchen halbieren und tosten oder im Ofen aufbacken.

4. Den Seitan auf einer Rohkostreibe grob raspeln oder mit einem Messer hacken. Die Möhre schälen, putzen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Majoran kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

5. Für den Bratling Seitanraspel, Möhre, Zwiebel, Majoran, Ei, Semmelbrösel und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen gut vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

6. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Aus der Seitanmasse 2 ca. 10 cm große Bratlinge formen. Diese im heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3-5 Min. braten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat.

7. Auf beide Brötchenunterteile zuerst 1 Salatblatt legen, darauf je 1 Bratling. Etwas Relish darauf verteilen und die oberen Brötchenhälften daraufsetzen. Das übrige Relish zu den Burgern servieren.