

Vegetarischer Burger.

Mit Graupen-Karotten-Patty

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Patties:

- 200 g Perlgraupen aus Gerste
- 4 Burgerbrötchen
- 100 g Paniermehl (ggf. mehr)
- 750 ml Wasser
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 20 g Blattpetersilie
- 100 ml Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- Als Aktivator:
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Für die Soße:

- 200 ml Mayonnaise
- 50 ml Ketchup
- 20 ml Senf
- 50 ml Schmand
- 1 Msp. Chili
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Essiggurke

Für den Belag:

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Essiggurken
- 1 kleiner Bund Rucola
- ½ Kopf Eisbergsalat
- Etwas Feldsalat



Zubereitung:

1. Berechne deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. **Wasser, Graupen, rote Zwiebel, Karotte, Petersilie, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Paniermehl, Aktivator.**
Graupen weichkochen, Wasser abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Karotte schälen, sehr fein würfeln und aktivieren. Petersilie fein hacken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel darin ca. sieben Minuten braten, bis die Zwiebelwürfel glasig und die Karotten weich sind ..

Vegetarischer Burger.

Mit Graupen-Karotten-Patty

.. Graupen, Zwiebeln, Karotten und Petersilie gründlich mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung mit einem Kartoffelstampfer stampfen bis ein Teil der Graupen zerdrückt ist.

Mischung auskühlen lassen. Paniermehl auf einen Teller geben. Von den Graupen 1,5 EL (Menge passt in die Handfläche) abstechen, daraus vier Patties formen und in das Paniermehl legen. Achtung: Die Graupen kleben sehr an der Hand. Hände jetzt waschen. Patties in Paniermehl wenden bis sie von allen Seiten bedeckt sind. Jetzt zu Ende formen und noch einmal in Paniermehl wenden.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Patties hineingeben und von beiden Seiten knusprig braun braten.

3. **Burger-Brötchen, Mayonnaise, Ketchup, Senf, Schmand, Chili, heller Balsamico-Essig, Essiggurke.**

Die Burger-Brötchen halbieren und in der Pfanne auf den Schnittflächen anrösten. Alle flüssigen Zutaten für die Soße vermengen. Essiggurke fein reiben und in die Soße einrühren.

4. **Tomaten, rote Zwiebel, Essiggurken, Feld-/Eisbergsalat, Rucola.**

Zwiebel schälen, Tomate waschen, beides mit den restlichen Essiggurken in Scheiben schneiden. Rucola, Feldsalat und Eisbergsalat waschen, verlesen und trockenschleudern.

5. **Alle Zutaten auf die angerösteten Unterteile der Burger-Brötchen legen. Die gebratenen Patties auf die Unterteile legen und mit der Soße bestreichen. Jeweils das Oberteil aufsetzen und sofort heiß servieren.**



Nährwerte:

(bezogen auf 1 Portion)

Energie: 858 kcal / 3.546 kJ

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 41,9 g

davon Zucker: 9,9 g

Ballaststoffe: 1,4 g

Salz: 0,9 g

Fett: 71,6 g

davon gesättigte FS: 11,8 g

davon ungesättigte FS: 59,8 g