Veggie-Burger mit Kartoffel-Wedges

für 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 90 Minuten

Zutaten für Kartoffel-Wedges:

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 - 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kartoffeln gründlich waschen, anschließend mit der Schale in gleich große Spalten schneiden.
3. Paprikapulver und Salz sowie 1 - 2 EL Öl in eine Rührschüssel zu den Kartoffelspalten geben und alles einmal gut miteinander vermengen.
4. Die Kartoffelspalten gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und für ca. 30 - 45 Min. im vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig backen.

Zutaten für Veggie-Burger:

- 2 mittelgroße Möhren, ca. 150 g
- 2 mittelgroße Zucchini, ca. 300 g
- 1 Zwiebel, ca. 60 g
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 5 - 6 EL Haferflocken, grob, ca. 50 – 60 g
- 6 - 8 EL Paniermehl, ca. 50 – 60 g
- Rapsöl
- Paniermehl zum Wälzen
- 6 Burgerbrötchen
- 2 Tomaten in Scheiben
- 6 Scheiben Käse
- Salatblätter

Zubereitung:

1. Möhren und Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Möhren schälen und zusammen mit den Zucchini in eine Schüssel reiben.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch pressen, Zwiebel möglichst fein hacken und beides zum geriebenen Gemüse geben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen.
4. Ei dazugeben und verrühren. Anschließend Haferflocken und Paniermehl untermischen.
5. Die Konsistenz der Masse sollte so fest sein, dass man die Patties daraus formen kann, ohne dass sie zerfallen. Bei Bedarf noch etwas Paniermehl dazugeben.
6. Patties formen und in Paniermehl wälzen.
7. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und ca. 5 - 10 Min. braten, bis sie leicht braun sind.
8. Nach Wunsch können die heißen Patties direkt mit Käse belegt werden. Die Brötchen mit Salat, Tomaten und Patties belegen.
9. Burger mit Kartoffel-Wedges servieren.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.
Projektteilnehmende: Gita F Anandini, Sara Bockover, Sarah Heimann, Henrik Marker

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.