



 30 Minuten

 Einfach

VEGGIE PROTEIN BURGER MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE-PATTY

It's Burgertime! Das bedeutet nicht immer Hackfleisch-Patty! Unser herzhafter vegetarischer Protein Burger mit selbstgemachtem Patty aus körnigem Frischkäse überzeugt auch vegetarische Burger-Fans.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das vegetarische Burger Patty 200 g Körnigen Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Karotte schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe reiben. Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Zwiebelhälfte in Ringe teilen, die andere Hälfte fein würfeln. Karottenraspel, Zwiebelwürfel, Mehl und Ei mit dem Körnigen Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem übrigen Körnigen Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie und Sellerieblättchen zu einem Salat vermischen. Die Burger Brötchen in der Pfanne ohne Fett kurz von beiden Seiten anrösten.

SCHRITT 3

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und aus der Frischkäse-Masse drei Burger-Patties formen. Die Patties in der Pfanne auf jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten.

SCHRITT 4

Auf die Brötchenunterseite einen großen Klecks Avocado-Frischkäse geben und verstreichen. Mit Selleriesalat, Tomatenscheiben, Zwiebelringen, Frischkäse-Patties und Kresse belegen. Die



Zutaten

3 Portionen

300 g MILRAM körniger Frischkäse

1 Karotte

1 rote Zwiebel

85 g Dinkelmehl (Type 630)

1 Ei (M)

Salz, Pfeffer

0.5 Avocado, entkernt

1 Schälchen Kresse

1 Tomate

1 Handvoll Petersilien- und Sellerieblättchen (alternativ Salat)

1 EL Olivenöl

3 Burger-Brötchen

1 EL Mayo

Brötchendeckel mit Mayo bestreichen und auf die Veggie Burger setzen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1989/474

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 71

Eiweiß (g): 25