



Aus der Heimat der Frische

 35 Minuten

 Einfach

## Vegetarische Patties mit Käsefüllung

Unsere vegetarischen Patties aus Karotten, Bohnen, Semmelbröseln und Käse lässt dein Veggie-Herz garantiert höherschlagen. Dazu passt ein cremiger Sour Cream Dip.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Für die vegetarischen Burger Patties die Karotte waschen und mit der Schale fein reiben. Die Bohnen mit einer Gabel (alternativ einem Pürierstab) nicht zu fein zerdrücken.

### Schritt 2

Beides mit dem Ei, Semmelbröseln, einer Prise Salz, Chiliflocken und Kreuzkümmel vermengen. Aus der Masse 6 Patties formen. Die Käsescheiben übereinander legen und vierteln. Die Patties mit den Käsescheiben füllen und rundherum gut verschließen.

### Schritt 3

Für den Dip die Sour Cream in eine Schüssel geben. Radieschen und Gurke waschen und in schmale Streifen schneiden. Beides mit der Sour Cream verrühren und mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Vor dem Servieren mit frischer Kresse und Chiliringen anrichten.

### Schritt 4

Den Grill vorheizen und die Küchlein auf beiden Seiten 2-3 Min. knusprig grillen. Mit einem knackigen Salat und Sour Cream Dip genießen.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1008/241

Fett (g): 9



## Zutaten

6 Portionen

### Für die Patties

1 Karotte

450 g Bohnen, abgetropft (Mischung aus Kidney Bohnen und Black Beans)

1 Ei (M)

60 g Semmelbrösel

Salz, Chiliflocken

0.5 TL gem. Kreuzkümmel

150 g MILRAM Nordlicht Käse

### Für den Dip

185 g MILRAM Sour Cream

5 Radieschen

0.25 Salatgurke

Kresse, Chilischote, optional

Kohlenhydrate (g): 20

Eiweiß (g): 18