

Vegetarischer Burger auf Sauerteigbrot mit Ofenkarotten

Zutaten für das Ofenkarotten (für 4 Personen):

- 500 g Karotten
- Salz
- 1 Zehe Knoblauch

Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Karotten waschen, putzen, längs schneiden und auf ein Backpapier legen. Salz, eine angepresste Knoblauchzehe und Kräuterstiele, z.B. von Petersilie oder Rosmarin dazugeben. Das Backpapier zu einem Päckchen schnüren und im Ofen circa 30 Minuten garen. Die Karotten sollen knackig bleiben.

Zutaten für Burgerpattys und Gemüse:

- 200 g Grünkernschrot
- 200 g Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 0,5 Spitzpaprika
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 1 Ei
- 80 g TK-Erbesen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- (ohne Zusatzstoffe) Bio-Dinkel-Paniermehl
- 1 EL Rapsöl

Grünkernschrot über Nacht in Wasser einweichen.

Kartoffeln putzen, schälen, vierteln und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Spitzpaprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Gekochte Kartoffeln in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eingeweichten Grünkern, Frühlingszwiebel, Ei, Spitzpaprika, Petersilie, Schnittlauch und Erbsen dazugeben. Alles gut vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus der Masse kleine Pattys (pro Person 1 Stück) formen und in etwas Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten darin anbraten.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Handvoll Blattsalat
- 4 Roggenvollkorn- Sauerteigbrotscheiben
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Ketchup
- 4 EL Mayonnaise

Blattsalat (z.B. Kopfsalat, junger Spinat, Radieschen- und Bunte-Bete-Blätter) waschen und trocken schleudern. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Anschließend halbieren und je eine Hälfte mit Ketchup und Mayonnaise

bestreichen. Eine Hälfte mit Blattgemüse belegen, darauf jeweils 1 Patty und etwas Ofengemüse legen, dann die andere Hälfte darauf setzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen