

Steckrüben-Burger

🕒 60 Minuten 🍴 Mittel 🌱 Vegetarisch



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitungsweise

Steckrüben und Möhren putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Min. dünsten. 130 ml Wasser dazugießen und mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 1 TL Thymian würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. bissfest garen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Gemüse in ein Sieb gießen und sehr gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Ei, 200g Haferflocken und 5 EL Grieß mit der Zwiebel zum Gemüsepuree geben und alles gut mit den Händen verkneten. Falls der Teig noch zu feucht sein sollte, etwas Haferflocken und Grieß dazugeben.

Hände anfeuchten und 12 Bratlinge formen. Auf einem Teller etwa 6 EL Haferflocken mit 4 EL Grieß vermengen und die Bratlinge darin wenden. Abgedeckt an einem kühlen Ort etwa 20 Min. ruhen lassen.

Backofen auf 140 °C vorheizen.

Währenddessen die restlichen roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden und Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln.

2 EL Butter in einer großen gusseisernen Pfanne erhitzen. Bratlinge von jeder Seite etwa 4 Min. goldbraun braten, evtl. etwas Butter zum Braten nachgeben.

Burger-Brötchen halbieren und nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.

Untere Hälfte der Burger-Brötchen auf Teller geben und mit Ketchup bestreichen. Mit den Bratlingen belegen, Käse, Majonäse, rote Zwiebelringe und Feldsalat darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte belegen und genießen.

Zutaten für 12 Burger:

- 400g Steckrüben
- 250g Möhren
- Meersalz und Pfeffer
- 1 TL Thymian
- Butter zum Braten
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 1 Ei
- zarte Haferflocken
- Grieß
- 200g Gouda (extra alt)
- 80g Feldsalat
- 12 Burger-Brötchen
- Tomaten-Ketchup
- Majonäse

Steckrüben-Burger



Bild: BVE0 / Steckrüben



Bild: BVE0 / Steckrüben putzen und halbieren



Bild: BVE0 / Steckrüben und Möhren schälen und würfeln



Bild: BVE0 / Bratlinge in Grieß-Haferflockenmischung wenden



Bild: BVE0 / Brötchen belegen



Bild: BVE0 / Voilà! Der Burger ist fertig

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.