

RoteRüben-Karotten Burger

1/4 Dampf

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Ostern

12 Stück



Zutaten

120 ML	Wasser
15 G	Sauerteigansatz
10 G	Germ
5 G	Zucker

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel 120ml warmes Wasser, Sauerteigansatz, Germ und Zucker gut verrühren.

RoteRüben-Karotten Burger

2/4 Weizenvollmehl- Buns

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Ostern

12 Stück



Zutaten

400 G	Weizenvollmehl
300 G	Weizenbrotmehl
400 ML	Wasser
ETWAS	Rapsöl
10 G	Salz

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel die beiden Mehlsorten mischen und eine Mulde machen.
2. In die Mulde den aufgelösten Sauerteigansatz leeren und mit Brotgewürz und Salz würzen.
3. Einen Schuss Öl und das Wasser beimengen und gut umrühren und verkneten.
4. Den Teig eine Stunde gehen lassen in der Zwischenzeit den Teig für die Rote Rüben/Karotten Patties anrichten.

3/4 Rote Rübe - Karotten - Patties

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Ostern

12 Stück



Zutaten

200 G	rote Rüben
200 G	Karotten
2 GROSSE	Knoblauchzehen
250 G	Topfen
100 G	glattes Mehl
100 G	Semmelbrösel
1	Ei
1,5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
CA. 100 G	Semmelbrösel (zum panieren)

Zubereitung

1. Rote Rüben und Karotten schälen und grob raspeln.
2. Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Alle Zutaten (außer den extra Semmelbrösel zum Panieren) gut vermischen, kräftig würzen. Masse mindestens 10 min. ziehen lassen.
4. Aus der Masse etwa 12 Laibchen formen und beide Seiten in den Semmelbröseln wenden.
5. Die Laibchen in einer Pfanne mit etwas Rapsöl goldbraun ausbacken.

RoteRüben-Karotten Burger

4/4 Schnittlauchsauce

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Ostern

12 Stück



Zutaten

250 G Sauerrahm

1 TL Salz

NACH

GESCHMACK Schnittlauch

Zubereitung

1. Schnittlauch fein schneiden.
2. Sauerrahm mit Salz und Schnittlauch vermischen.