

Veggieburger

Vollkornbrötchen mit Gemüsefrikadelle plus Apfel



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (210 g + Apfel)

Energie (kcal)	268 + 78	Gesättigte FS (g)	3 + 0,2
Energie (KJ)	1123 + 325	Kohlenhydrate (g)	29,3 + 17,2
Eiweiß (g)	12,3 + 0,4	-davon Zucker (g)	8,5 + 12,4
Fett (g)	10,1 + 0,6	Salz (mg)	1,1

Vollkorn-Veggieburger mit Gemüsefrikadelle

Zutaten für 10 Portionen:

250 g	Karotten, frisch
250 g	Kohlrabi, frisch
200 g	Porree, frisch
140 g	Magerquark
2	Eier
60 g	Gouda, 45 % Fett i. Tr.
30 g	Haferflocken, fein
30 ml	Rapsöl
	Pfeffer, Kräuter der Provence
10	Vollkornbrötchen à 50 g
50 g	Eisbergsalat
120 g	Tomaten, frisch
120 g	Gurken, frisch
25 g	Salatmayonnaise 50 % Fett
25 g	Saure Sahne 10 % Fett
50 g	Tomatenketchup
10	Äpfel, frisch

Zubereitung:

1. Karotten und Kohlrabi fein raspeln und den Porree in Streifen schneiden.
2. Das zerkleinerte Gemüse mit Quark, Eiern, geriebenem Käse und Haferflocken zu einem Teig verarbeiten. Mit Pfeffer und frischen, gehackten Kräutern abschmecken.
3. Zehn Frikadellen formen und in Öl braten.
4. Saure Sahne und Mayonnaise vermischen und auf jeweils eine Brötchenhälfte schmieren. Die andere Hälfte mit Ketchup bestreichen.
5. Die warme Frikadelle zusammen mit einem Eisbergsalat, einer dünnen Tomatenscheibe und zwei dünnen Gurkenscheiben in das Brötchen legen.
6. Zu dem Veggieburger einen Apfel reichen.