

Vegetarische Burger



- **500 ml Gemüsebrühe** zubereiten und darin **250 g grobe Haferflocken** quellen lassen.
- **1 Zwiebel** würfeln, **1 Bd Frühlingszwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** hacken, **8 Möhren** reiben.
- **Frühlingszwiebeln, Zwiebel** und **Knoblauchzehe** kurz anbraten und anschließend mit den **Möhren** unter die **Haferflocken** mischen.
- Jeweils **2 EL Petersilie** sowie **Koriander** fein hacken und mit **100 g geriebenen Käse, 2 EL Quark, 1 Ei** unter die **Masse** mischen. Mit **Salz, Pfeffer** kräftig würzen (weitere Gewürze wie Paprika- oder Currypulver nach Geschmack).
- Die **Burgerbratlinge** formen und auf einem Backblech verteilen (6 pro Blech).
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 50 Minuten backen (Achtung: Je nach Backmethode und Dicke der Bratlinge kann die Dauer variieren, s. Tipp 2).
- Während der Backzeit die Bratlinge gelegentlich mit **Olivenöl** bestreichen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Wir wünschen guten Appetit.

Zutaten (12 Bratlinge)

- 250 g grobe Haferflocken
- 100 g geriebener Käse
- 1 Bd Frühlingszwiebeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 8 mittlere Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 2 EL Quark
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Koriander
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Backblech
Backpapier

Tipp 1

Ob der Klassiker mit Tomate, Gurke, Zwiebel und Salat oder eine ausgefallene Variante mit Rucola, Grillgemüse oder karamellierte Möhrenstreifen – mit diesem vegetarischen Rezept eine echte Alternative!

Tipp 2

Verwenden Sie bei diesem Rezept Umluft für eine kürzere Backzeit, insbesondere wenn Sie zwei Backbleche im Ofen haben.

100%
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf www.vitaminkiste-lendersdorf.de