



Gemüse Burger

Zutaten:

30	ml	Olivenöl, raffiniert
80	g	Zwiebel, fein gehackt
140	g	Champignons, fein gehackt
100	g	Karotte, geraspelt
100	g	Zucchini, geraspelt
50	g	Macademia-Nüsse, fein gehackt
2	EL	Erbsenmehl
ca.120	g	Semmelbrösel
		Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Weiteres Semmelbrösel zum Wälzen der Bratlinge und Öl zum Braten.

Herstellung:

1. Zwiebeln im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.
2. Pilze zugeben und kurz mitdünsten.
3. Das übrige Gemüse hinzugeben, Erbsenmehl miteinander vermengen und dann soviel Semmelbrösel hinzugeben, dass eine kompakte Masse entsteht.
4. und gut abschmecken.
5. Die Masse gut abschmecken - zu Patties / Bratlingen formen und braten oder grillen und . . . genießen.