

# Veggie Burger mit Kartoffeln, Bohnen und Möhren

Für vier Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Schmeckt würzig und lecker

## Zutaten für die Patties

100 g Kidneybohnen aus der Dose, gut abgewaschen und abgetropft

2-3 Kartoffeln

40 g Erbsen tiefgekühlt

2 Karotten

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer

Rapsöl zum Braten

## Für die Burger

Selbstgemachte Brötchen: Siehe Rezept!

Für die Weiße Mayoße: Siehe Rezept!

## Zum Belegen

Tomaten

Salat

Gurken oder Gewürzgurken

## Zubereitung der Pattys:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garkochen.

Die Karotten schälen und würfeln.

Kidneybohnen, gekochte Kartoffeln, Karottenwürfel und Erbsen in ein Gefäß geben Die Masse kurz pürieren. Es sollten noch einige Stückchen sichtbar sein. Etwas Paniermehl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Aus der Masse kleine Pattys formen.

Diese in Paniermehl wenden.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen.

Die Pattys in dem heißen Rapsöl beidseitig goldbraun anbraten.

## Fertigstellung Burger:

Brötchen aufschneiden, mit der weißen Mayoße bestreichen.

Mit Salat garnieren. (Natürlich regional und Bioware)

Pattys, Tomaten und Gurken, Gewürzgurken drauflegen.

Die Mayoße verteilen. Man kann auch eine andere Soße machen!

Fertig ist ein leckerer Burger! Guten Appetit!

# Burger-Buns

Menge: ca. 8 - 10 Buns

Zubereitungszeit: ca. 110 - 120 min mit Backen (Gehzeit lange)

Schmecken super und gelingen fast immer

## Zutaten:

Für den Teig

500 g Mehl

2 El Zucker

1 El Salz

40 g frische Hefe

70 g weiche Butter oder Margarine

200 ml Wasser (lauwarm)

Zum Bestreichen der Burger (für den Glanz!)

1 Ei

1 EL Milch

Sesam zum Bestreuen

## Zubereitung Teig

Mehl, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermischen.

Hefe hineinbröckeln

Weiche Butter und Wasser zugeben.

Mit Handrührgerät und Knethaken zu einem Knetteig verarbeiten.

Zugedeckt 30 min ruhen lassen.

## Fertigstellung Burger

Backofen 180 Grad Umluft vorheizen.

Teig nochmals durchkneten und in 8-10 gleichmäßige Portionen teilen.

Jede Portion zu einer Kugel formen und auf ein Backblech legen.

Das sind die Buns.

Nochmals ca. 30 min ruhen lassen.

Dann das Ei mit Milch verquirlen und die Buns damit bestreichen.

Mit Sesam bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Min backen.

# Mayosoße für Burger, Fisch oder zum Dippen

Für 4 Personen

10 Minuten Zubereitungszeit, danach noch etwas in den Kühlschrank

## Zutaten:

120 ml Salatmayonnaise

Evtl. Naturjoghurt oder griechischer Joghurt als Ersatz/Ergänzung

1 Biogurke (möglichst regional)

Etwas Dill

Etwas Weißweinessig

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

2 TL Senf

Salz, Paprikapulver

## Zubereitung:

Gurke schälen, Kerne entfernen und raspeln, evt. mit Küchenkrepp zu viel Wasser aufnehmen.

Zwiebel klein hacken.

Dill klein hacken.

Alle Zutaten dann in eine Schüssel geben und verrühren.

Nach Geschmack würzen.

Man kann auch noch etwas Joghurt hinzugeben oder Teile der Mayo ersetzen.

Die Soße noch nach Möglichkeit 30 – 60 Minuten oder länger zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.