

Gemüse-Burger mit Sesam

	Menge	Zutaten	Zubereitung
	300 g	Gemüse (Je nach Jahreszeit z. B. Möhren, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Pastinake, Kürbis, Rote Bete, Zucchini)	waschen, schälen und fein reiben.
	200 g	Kartoffeln	waschen, schälen und fein reiben.
	1	Knoblauchzehe	schälen und hacken.
	½ Bund	Kräuter (je nach Geschmack z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin)	hacken, bzw. Blättchen oder Nadeln abzupfen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter in eine Schüssel füllen und mit...
	2 Eier 70 g Semmelbrösel 30 g Haferflocken 50 g geriebener Käse, z. B. Bergkäse 80 g Sesamsaat		zu einem festen Teig verrühren und mit...
	10 g Salz 6 g Paprika edelsüß 1 Msp. Pfeffer 1 Msp. Muskat		würzen. Mit den Händen jeweils kleine flache Burger-Patties formen und in...
	80 g	Sesam	wälzen und in heißem...
		Bratöl	vorsichtig knusprig braten.

Tipp:

- Gebratene Burger-Patties auf eine mit Küchenpapier ausgelegte Platte legen, damit das überschüssige Öl entfernt wird.