

GEMÜSEBURGER MIT KARTOFFELSALAT

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

GEMÜSEMIX

- 20 g Zwiebel
- 20 g Aubergine
- 20 g Rote Paprika
- 10 ml Olivenöl (zum Braten)

BURGER

- 50 g **MEVALIA Burger Mix**
- Salz, Pfeffer
- 20 ml Wasser
- Sonnenblumenöl (zum Braten)

KARTOFFELSALAT

- 100 g Kartoffel (geschält, gekocht)
- 10 g Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- etwas Suppenwürze
- Essig, Öl

Zubereitung:

Die drei Gemüsesorten im Mixer kleinhacken bis eine feinstückige Masse entsteht.

Die Masse in Olivenöl 1 - 2 Min. braten bis sie eine schöne Farbe annimmt. Die Zwiebel fein hacken. Die Suppenwürze in heißem Wasser auflösen und die Kartoffelscheiben zusammen mit dem Essig, dem Öl, dem Zwiebel und den Gewürzen vermischen. Den Burger Mix mit der Gemüsemasse vermischen und flache Burger formen. Diese in einer Pfanne mit reichlich heißem Sonnenblumenöl ca. 20 - 30 Sekunden pro Seiten frittieren bis der Burger eine goldbraune Farbe erhält. Zusammen mit dem Kartoffelsalat anrichten. Eventuell mit Schnittlauch bestreuen oder Ketchup servieren.



Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	408,21 kcal
Fett	11,25 g
Kohlenhydrate	65,67 g
Protein	3,84 g
Phenylalanin	146,12 mg
Tyrosin	105,57 mg
Leucin	195,52 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN