

Gemüse-Burger, mit oder ohne Käse



Es muss nicht immer Fleisch sein. Denn ein Burger aus Gemüse ist definitiv gesünder – und mit Käse gar die bestimmt attraktivere Variante. Ausprobieren lohnt sich schon darum, weil sich auch das Gemüse je nach Saison immer wieder variieren lässt und so automatisch für eine kulinarische Abwechslung sorgt.

Saisongemüse (z.B. 4 Rüebli, 1 Zucchetti, 1 Fenchel, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel – alle Gemüse mittelgross) fein hacken. Einen Bund Thymian oder Blattpeterli hacken, Meersalz und Pfeffer zugeben. Ein bis zwei Ei/er und etwa 150 g Paniermehl hinzufügen. Alles in einer Schüssel verrühren. 30–40 g grosse Käse-Stücke schneiden. Um das Käse-Stück wird die Gemüsemischung in der Hand zuerst wie bei einem Schneeball zu einer Kugel und anschliessend zu einem Burger geformt. In Olivenöl kurz beidseitig braten (pro Seite je nach Grösse und Hitze ca. 2–3 Min.). Danach bei ca. 100 g 10 Minuten im Backofen belassen. Kann entweder sofort heiss serviert und gegessen werden oder aber kalt.