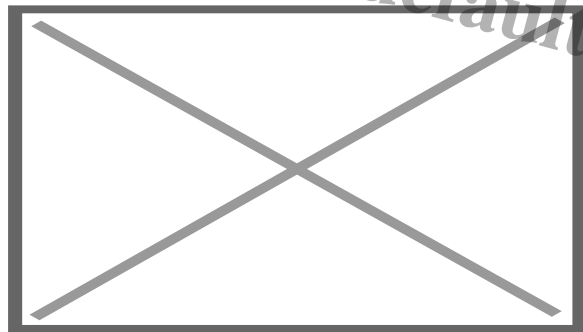


WW Gemüseburger

Description



Für 4 Personen
2 Kohlrabi
300 g Karotten
200 g Sellerie
Salz, Pfeffer
6 EL Paniermehl (3 P.)
120 g Frischkäse bis 1% Fett (1 P.)
2 EL gem. Kräuter
1 Ei (2 P.)
6 EL ger. Käse (30% Fett) (3 P.)
1 EL Pflanzenöl (1 P.)
300 ml Tomatensaft
400 g stückige Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Honig
1 TL Oregano
1/2 TL Thymian

Zubereitung:

1. Kohlrabi, Karotten und Sellerie grob raspeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gemäßseraspel ausdrücken, mit Paniermehl, Frischkäse, Kräutern, Ei und geriebenem Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse 12 kleine Burger formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Burger darin von jeder Seite ca. 3 bis 5 Minuten knusprig braten. Burger auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Gas: Stufe 1, Umluft: 140°C) auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.
3. Bratensatz mit Tomatensaft ablöschen, stückige Tomaten, Tomatenmark und Honig dazugeben und etwas einköcheln lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und zu den Gemüseburgern servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten 3

Pro Person: 3 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark