



Vegetarischer Süßkartoffel-Burger



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 2524 kJ, 602 kcal, 71,4 g Kohlenhydrate, 17,8 g Eiweiß, 37,5 g Fett, 111 mg Cholesterin, 10,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Zutaten

Menge

2	Süßkartoffeln
1	Frühlingszwiebel
½ Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe
150 g	Schmand
100 g	Feta
	Salz
	schwarzer Pfeffer, fein gemahlen
4 Stücke	eingelegte geröstete Paprika
4 EL	Haferflocken
1	Ei
4 EL	geschmacksneutrales Öl
4	Roggenbrötchen
1 Handvoll	Rucola

Zubereitung

Egal ob Vegetarier oder Fleischliebhaber, dieser Süßkartoffel-Burger schmeckt garantiert jedem! Der saftige Süßkartoffel-Patty wird mit einer leckeren Feta-Creme getoppt und in der Kombination mit Rucola und einem knusprigen Roggenbrötchen schmeckt der Burger echt super lecker! Probier's direkt selber aus!

Step 1:

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mehrmals mit einer Gabel einstechen und für ca. 45 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Die Blätter von den Petersilienstielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken.

Step 3:

Für die Creme den Schmand zusammen mit der gehackten Knoblauchzehe, sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den Feta mit den Fingern fein zerbröckeln und darunter heben. Die Paprikaschoten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Step 4:

Die gegarte Süßkartoffel kurz abkühlen lassen, schälen und dann zerstampfen. Den Stampf mit den Haferflocken, dem Ei, 2 Esslöffeln Öl, den Frühlingszwiebeln, der Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend kannst du die Süßkartoffel-Masse zu vier Burger-Patties formen.

Step 5:

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Die Roggenbrötchen aufschneiden und mit der Feta-Creme bestreichen. Dann etwas Rucola auflegen und den Patty oben drauf schichten. Zum Schluss etwas Paprika und noch einen Klecks Creme darauf geben.