



Veggie-Burger mit Kartoffel-Mais-Patty und Avocado



Zutaten

Für die Patties:

2	Knoblauchzehen
	Salz
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
2 EL	Olivener Öl
100 g	Paniermehl
1 Dose	Mais (285 g Abtropfgewicht)
1 Dose	weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
280 g	Zucchini

Für die Mayo:

3 EL	Mayonnaise
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Schmand

Außerdem:

60 g	Rucola
1	Avocado
6	Burger-Buns
1	rote Zwiebel
200 g	Tomaten
1 EL	Zitronensaft
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min. + 30 Min. Kühlzeit

pro Portion: 3873 kJ, 925 kcal, 157 g Kohlenhydrate, 27,3 g Eiweiß, 28,6 g Fett, 45,9 mg Cholesterin, 19,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Du hast Lust auf einen selbstgemachten Burger? Dann solltest du unbedingt unseren vegetarischen Zucchini-Mais-Burger mit selbstgemachter Kräutermayonnaise probieren! Anstelle von Fleisch gibt es knusprige Gemüse-Patties aus Kartoffeln, Mais, Bohnen und Zucchini. Für die Kräutermayonnaise vermengst du einfach Mayonnaise mit Schmand und Schnittlauch. Nachdem du deine Burger-Buns aufgebacken hast, kannst du den Veggie-Burger auch schon mit den selbstgemachten Patties, Tomatenscheiben, Zwiebeln, Avocadocreme und der Kräutermayonnaise belegen. Probiere unseren Zucchini-Mais-Burger unbedingt einmal selbst aus, das Rezept ist wirklich super schnell zubereitet! Los geht's!

Step 1:

Zuerst wäschst du die Kartoffeln und kochst sie für ca. 20 Minuten in Salzwasser. Dann abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und grob reiben. Mais und Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zucchini putzt du und reibst sie grob. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen mit jeweils der Hälfte vom Mais und der Zucchini fein pürieren. Die Masse vermengst du mit übrigem Mais und Zucchini, Paniermehl, Knoblauch sowie Kartoffeln. Die Burgermasse kräftig salzen und pfeffern und für ca. 30 Minuten kühl stellen.

Step 2:

Für die Kräutermayonnaise hackst du den Schnittlauch fein. Den Schmand verrührst du mit Mayonnaise, dann mischt du den Schnittlauch unter. Die Zwiebel schälen, die Tomaten waschen und beides in Scheiben schneiden. Den Rucola wäschst du und schüttelst ihn trocken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und zerdrücken. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Step 3:

Jetzt nimmst du die Patty-Masse aus dem Kühlschrank und formst 6 Patties. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Patties brätst du dann 1–2 Minuten pro Seite darin. Die Buns im Toaster erwärmen. Die unteren Hälften mit der Kräutermayonnaise bestreichen. Nacheinander gibst du nun die Patties, Tomaten, Zwiebeln, Avocado und Rucola darauf. Alles mit restlicher Mayonnaise beträufeln. Deckel aufsetzen und servieren.

