

REZEPT

Herzhafter Kürbis-Reis Burger



Kategorie: Hauptgerichte

Zubereitung: 50 Minuten

Menge: 4-6 Pattys

ZUBEREITUNG

1. Reis in 175 ml Wasser aufkochen R auf niedriger Stufe garen; anschließend auskühlen lassen.
2. Kürbis waschen, in grobe Stücke schneiden & diese in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und ebenfalls auskühlen lassen.
3. Chiasamen mit 2 EL Wasser mischen & beiseite stellen.
4. Haferflocken in einem Mixer zu feinem Mehl mahlen; mit einem Teelöffel Salz, einer Prise Pfeffer & den übrigen Burgerzutaten zu einer homogenen Masse vermengen & etwa 10 Minuten quellen lassen. Anschließend 4-6 gleichgroße Pattys daraus formen.
5. Feldsalat putzen & waschen, Tomate in Scheiben schneiden. Vegane Mayonnaise mit Thymian & etwas Pfeffer in einer Schüssel vermengen & beiseite stellen.
6. Zwiebeln abziehen & in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten & beiseite stellen.
7. In der Pfanne anschließend die Pattys von beiden Seiten (etwa 5-7 Minuten pro Seite) goldbraun braten.
8. Brötchen aufschneiden, mit der Schnittseite nach unten in der Pfanne oder Toaster etwa 1 Minute rösten. Die untere Brötchenhälfte mit der Mayo bestreichen, mit einem Kürbis-Patty, etwas Zwiebeln einer Tomaten-Scheiben & Feldsalat belegen und mit der oberen Hälfte abschließen.

ZUTATEN

Für die Burger

- ✓ 100g Vollkornreis
- ✓ 250g Hokkaido Kürbis
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ 2 EL Chiasamen
- ✓ 50g Haferflocken
- ✓ 1 TL Paprikapulver
- ✓ ½ TL Piment (gemahlen)
- ✓ Prise Zimt
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ Olivenöl

Außerdem

- ✓ 2 große rote Zwiebeln
- ✓ 1EL Thymian (frisch oder gerebelt)
- ✓ 4 EL vegane Mayonnaise
- ✓ 4 Brötchen
- ✓ 2 Handvoll Feldsalat
- ✓ 2 Tomaten