



Veggie Burger mit Rote Beete Chips und Dip

von Vicky von healthydreams.at

Anleitung

Burger Laibchen

1. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Karfiol in kleine Röschen schneiden.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen.
4. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Etwa 20 Minuten im Ofen backen.
5. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.
6. Haferflocken im Mixer fein zerkleinern.
7. Den Premium Emmentaler reiben und den Bund Koriander fein hacken.
8. Süßkartoffel und Karfiol aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.
9. Den Karfiol fein mixen, die Süßkartoffelstücke grob zerkleinern.
10. Alle Zutaten für die Burger Laibchen in eine Schüssel geben.
11. Gut verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer abschmecken.
12. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen und anschließend 4 gleichgroße Burger Patties formen.
13. Die Laibchen bei zugedeckter Pfanne mit Olivenöl goldbraun backen.

Rote Beete Chips

14. Die Rote Beete mit einer Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.
15. Anschließend mit Olivenöl und Apfelessig beträufeln und mit Salz würzen.

Benötigte Zutaten

Burger Laibchen

1	Zwiebel klein
1	Knoblauchzehe
1	Ei
40 g	Haferflocken
500 g	Süßkartoffeln
300 g	Karfiol
100 g	Premium Emmentaler
1 Bund	Koriander
1 TL	Chilipulver
	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz, Pfeffer

Rote Beete Chips

1	Rote Bete (geschält)
etwas	Olivenöl
etwas	Apfelessig
	Meersalz



Jogurt-Sauerrahm-Dip

150 g **Premium Naturjogurt**

4 EL **Premium Sauerrahm**

Salz, Pfeffer

Schnittlauch gehackt

Olivenöl

Weitere Zutaten

4 Burger Weckerl

Hummus

Vogersalat

Kresse

16. 15 Minuten bei 190°C knusprig backen, herausnehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Jogurt-Sauerrahm Dip

17. Hierfür Premium Sauerrahm, Premium Jogurt und gehackten Schnittlauch gut verrühren.

18. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Burger

19. Die Burgerbrötchen in Hälften schneiden und toasten.

20. Vogersalat und Hummus auf der unteren Brötchenhälfte verteilen, mit einem heiß, gebratenen Burger Patty belegen und mit Sauerrahmdip, 4-5 Rote-Beete-Chips, Kresse und der oberen Brötchenhälfte abschließen.

21. Heiß servieren mit den restlichen Rote-Beete-Chips und dem Sauerrahm-Dip als Beilage.



Ein Rezept von
[healthydreams.at](https://www.healthydreams.at)