

Vegetarische Burger mit selbstgemachter Tomatensoße

und knusprigen Kartoffel-Wedges

Sommerzeit ist Burger-Zeit! Und das geht auch ganz ohne Fleisch, zum Beispiel mit Mais und Kichererbsen. Dazu noch eine selbstgemachte Tomatensoße als Belag, anstelle von Ketchup, und Du hast nicht nur einen optisch ansprechenden Burger, sondern auch einen gesunden. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3







Zuckermais (Dose)



Kichererbsei



Frühlingszwiebeln



Rucol



Tomaten, getrockne



Gewürzmischung



Panko-Mehl



Knoblauch



Tomaten, stückia (Dos



Burger-Brötchen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffeln	1	2
Zuckermais 🕀	1/2 Dose	1 Dose
Frühlingszwiebeln	2	4
Rucola	50 g	100 g
Tomaten, getrocknet 15)	50 g	100 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Panko-Mehl 1)	25 g	50 g
Knoblauch 🕀	1/8	1/4
Tomaten, stückig 🕀	1/2 Dose	1 Dose
Kichererbsen #	1/2 Dose	1 Dose
Burger-Brötchen 1) 11)	2	4

Nährwerte pro Person

1) Gluten 11) Sesam 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Allergene

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Kalorien: 805 kcal Kohlenhydrate: 109 g Fett: 27 g, Eiweiß: 21 g Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ..

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird ..

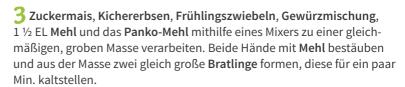
Backofen, tiefes Backblech, Mixer, kleiner Topf, große Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in feine Spalten (Wedges) schneiden. Mit 1 ½ EL Öl und etwas Salz und Pfeffer auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 30–35 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens braun und knusprig backen.



2 Zuckermais und Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Frühlingszwiebel waschen, welkes Grün entfernen und klein schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten fein hacken.





- 4 Burger-Brötchen nach Packungsangabe im Ofen aufbacken.
- 5 Für die Tomatensoße: Knoblauch abziehen und fein hacken. 1 TL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Knoblauch dazugeben und ca. ½ Min. glasig andünsten. Getrocknete Tomaten zugeben und ca. 2 Min. mit anbraten. Dann mit den stückigen Tomaten ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis die Soße eine dicklichere Konsistenz erreicht hat. Mit Salz. Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



- 6 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Burger-Bratlinge darin 4–5 Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten.
- **7** Brötchenhälften mit Tomatensoße bestreichen, dann mit je einem Bratling und Rucola belegen und zusammenklappen. Gemeinsam mit den Kartoffel-Wedges auf Tellern anrichten und genießen!