

01 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Vollkorn hält dich in Balance!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

Wie wäre es mal mit einem fleischfreien Mittagessen?

Alternative Getreidesorten werden in der „Gesunden Küche“ zumindest einmal in 14 Tagen in den Speiseplan eingebaut. Der Veggieburger mit Haferflocken ist hier ideal.

Hafer ist nicht nur reich an Ballaststoffen, Vitamine und Mineralstoffen. Die löslichen Ballaststoffe können auch den Cholesterinspiegel senken. Hafer ist ein idealer Sattmacher, die Proteine helfen auch beim Muskelaufbau.

Veggieburger

Zutaten für 10 Portionen:

Für die Einlage:

- » 200 g Radiccio
- » 1/2 Endiviensalat
- » 1/2 Stück Römersalat
- » 1 Gurke

Für die Sauce:

- » 400 g Naturjoghurt
- » 1 EL Senf scharf
- » 1 EL Honig
- » 1/2 Zitrone

Für die Patties:

- » 100 g Cranberries
- » 0,3 l Biomilch
- » 250 g Haferflocken
- » 80 g Universalmehl
- » 2 EL Olivenöl
- » 20 g Kürbiskerne
- » 380 g Karotten
- » 200 g Topfen passiert
- » 200 g Zwiebel

Für die Burgerbrötchen:

- » 300 g Buttermilch
- » 1/2 Würfel Germ
- » 250 g Universalmehl
- » 250 g Dinkelvollmehl
- » Sesam zum Bestreuen
- » 1 EL Honig



Rezept und Foto: CHS Vileich

Zubereitung Patties

1. Salat und Gurken waschen und schneiden
2. Sauce herstellen: Joghurt, Senf, Honig, Zitrone und Salz vermengen - abschmecken
3. Zwiebel brunoise schneiden, Karotten schälen und fein reiben
4. Milch aufkochen – Haferflocken dazugeben vom Herd nehmen
5. Mit Cranberries, Mehl, gehackten Kürbiskernen, Olivenöl, Karotten, Topfen, Zwiebeln und Karotten in der Rührmaschine vermengen

Zubereitung Brötchen

1. Germteig herstellen
2. Teig gehen lassen
3. Burger Buns formen und nochmals gehen lassen

4. Mit Wasser und Sesam bestreuen
5. Bei 180°C ca. 20–25 min backen
6. Laibchen formen (abwiegen)
7. Laibchen in Öl herausbraten – auf ein Blech geben und im Backofen warmhalten
8. Für die Garnitur vom Burger: Tomaten und Zwiebel schneiden

Kontakt