



Mini-Burger mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

1. Zunächst für die Burger-Brötchen das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken, in die dann die Hefe gebröckelt wird. 3 EL Milch zur Hefe geben und mit einer Gabel zu einem Vorteig verrühren. Für 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Nun 2 Eier und die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 1 Stunde wieder an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig einmal schlagen, sodass die Luft entweicht. Nun aus der Schüssel nehmen und in 12 gleich große Kugeln teilen. Diese dann mit Abstand auf Backblechen verteilen, mit einem Handtuch abdecken und nochmal mindestens 30 Minuten gehen lassen.
4. Ein Ei mit 2 EL Milch verquirlen und die Brötchen damit bestreichen. Diese für etwa 15 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.
5. Für die Burger die Schalotten und Cherrytomaten in feine Scheiben schneiden.
6. Für die Zitronen-Karotten-Aioli die Karotten fein reiben und in einer Pfanne leicht anbraten. Die Zitronenschale abreiben und mit etwas Zucker zu den Karotten in die Pfanne geben.

Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Feldsalat
- 6 Cherrytomaten
- 1-2 Schalotten
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen

Brioche Buns:

- 250 ml warmes Wasser
- 5 EL warme Milch
- ½ Würfel frische Hefe
- 2 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 4 EL weiche Butter
- 450 g Mehl Typ 550
- 3 Eier

Karotten-Zitronen-Aioli:

- 5 EL Mayonnaise
- 1 Karotte
- 1 EL Zucker
- 1 Schale einer Zitrone
- 1-2 TL Senf
- 1 Zehe Knoblauch

Basilikum-Minze Dip:

- ½ Bund frischer Basilikum
- 2 Zweige frische Minzblätter
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Mini-Burger mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

7. Nun die Mayonnaise mit Senf und fein gehacktem Knoblauch verrühren und das Karotten-Zitronengemüse dazugeben.
8. Für den Basilikum-Minz-Dip das Basilikum, die Minze und den Knoblauch fein hacken und mit den anderen Zutaten vermengen.
9. Für den Meerrettich-BBQ-Dip die rote Zwiebel fein hacken und in einem Topf anbraten. Die restlichen Zutaten dazugeben und einmal aufkochen. Nach dem Aufkochen bei reduzierter Hitze etwa 15–20 Minuten einkochen lassen.
10. Die abgekühlten Brötchen halbieren und mit den vegetarischen Frikadellen, Feldsalatblättern, Tomaten- und Schalottenscheiben, sowie dem gewünschten Dip garnieren.

Zubereitungszeit

ca. 90 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

Meerrettich-Barbecue-Dip:

- 1 Rote Zwiebel
- 200 g Ketchup
- 3 EL Essig
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 3 EL Zucker
- 4 TL Sahnemeerrettich
- Pfeffer

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.796 kJ | 429 kcal

Eiweiß: 5,9 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 46,5 g