



Vegane Burger mit Kräuterkruste und Kürbis-Kartoffelsalat

Zubereitung

1. Kürbis mit einem scharfen Messer schälen und entkernen. Das Kürbisfleisch in gleich große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und anschließend in 50 ml Olivenöl anschwitzen. Kürbiswürfel hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und 8 Minuten dünsten. Abgekühlte Kartoffeln in gleich große Würfel schneiden und hinzugeben. Alles zusammen nochmals 4 Minuten dünsten und anschließend mit dem restlichen Olivenöl, Zitronensaft, Walnussessig, Kürbiskernöl marinieren. Dazu Salz und Pfeffer aus der Mühle.
2. In einem Standmixer die Weißbrotscheiben mit dem Knoblauch und den frischen Kräutern mixen, bis eine hellgrüne Masse entsteht. Mühlen Burger mit dem Senf gleichmäßig bestreichen. Dann mit der fertigen Kräutermasse bestreuen, etwas andrücken und bei 180 Grad Oberhitze 8 Minuten im Ofen überbacken bis eine goldbraune Kruste entsteht.

Tipp

Der Salat sollte rechtzeitig vorbereitet werden, dann schmeckt er noch besser. In ca. 3–4 Stunden zieht der Salat optimal durch.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

Für den Kürbis Kartoffelsalat:

- 1 Hokkaido-Kürbis, ca. 400 g
- 400 g Kartoffeln festkochend
- Salz
- 10 g Ingwer
- 150 ml Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein (vegan)
- Saft einer Zitrone
- 4 EL Walnussessig
- 3 EL Kürbiskernöl

Für den Hamburger mit Kräuterkruste:

- 4 Scheiben getrocknetes Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Oregano
- 100 g Dijon-Senf
- 2 Packungen Vegane Mühlen Burger Typ Rind

Nährwerte pro Portion

2.873 kJ (693 kcal)
8 g Eiweiß
51 g Fett
46 g Kohlenhydrate