

Gemüse Extra-Burger

Isst ihre Familie auch zu wenig Gemüse. Hier kommt ein Vorschlag, wie man mehr Gemüse in ein Lieblingsgericht schmuggeln kann.



Zutaten:	Zubereitung:
1 kleine Dose rote Kidneybohnen	in ein Sieb schütten, abspülen. In eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zusammen mit
1 Ei	fein pürieren
250 g Rinderhack	zugeben
1 kleine Zucchini	fein geraspelt, ebenfalls in die Schüssel geben
½ rote Paprikaschote	erst in Streifen schneiden, dann in feine Würfel schneiden und zum Fleisch geben
1 kleine Zwiebel	fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit
Salz, Pfeffer, 1 Teel Majoran	würzen. Alles gut durchkneten. 6-8 flache Burger formen und in
Öl	von beiden Seiten knusprig braten. In der Zwischenzeit
6-8 Burgersemmeln	toasten
1 Tomate	in Scheiben schneiden

nach Geschmack 1 Zwiebel	in Ringe schneiden und nach den Gemüsepfanzl in der Pfanne etwas anrösten.
½ Kopf grüner Salat	waschen und je nach Belieben auch mit einem milden Essig dressing marinieren. Die Zutaten getrennt auf den Tisch stellen.
Ketchup und Senf	dazu stellen. Nun kann jeder nach Belieben seinen eigenen Gemüseburger zusammen bauen.

Tipp: Sie können auch anderes Gemüse z. B. Maiskörner oder frische Erbsen mit unter das Fleisch mengen.

Wer so brav Gemüse ist, kann auch noch Käse in Scheiben oder angerösteten Frühstücksspeck auf seinen Burger häufen.

