



Mini Veggie-Burger

Knusprig, saftig und voller Gemüsepower: Diese Mini Veggie-Burger überzeugen mit goldbraunen Gemüsepaties aus Karotte, Kartoffel und Zucchini, eingebettet in fluffige, selbstgebackene Sesam-Buns. Perfektes Fingerfood zum Teilen, Stapeln und Wegsnacken. Auch ideal für Kinder!

Zutaten

12 Portionen

Burger Buns

- 15 g Zucker
- 10 g Hefe, frisch
- 100 ml Milch, lauwarm
- 300 g Weizenmehl, Type 550
- 1 gestr. TL Byodo Bio-Meersalz
- 75 g Butter, zimmerwarm
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 1 EL Sesamseed

Burger

- 200 g Karotten
- 150 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 1 Schalotte, klein
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 6 EL Bio-Haferflocken, zart
- 6 EL Bio-Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 Eier
- 2 TL Gemüsebrühe, gekörnt

Bratöl Raps
Kinder Ketchup
4 Scheiben Cheddarkäse
2 Tomaten
Burgergurkenscheiben
Salat
Weiterer Belag nach Belieben
12 Holzspieße

Zubereitung

Buns

Für die Buns Hefe und Zucker in lauwarmer Milch auflösen. Mehl, Salz und in Stückchen geschnittene Butter in eine Schüssel geben. Mit der Hefemilch verrühren, ein Ei zugeben und alles gründlich verkneten. Teig abdecken und an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen. Teig in 12 Teile portionieren und zu Kugeln formen. Dafür die Ränder zur Mitte hin falten, dann das Teigstück wenden, so dass die Naht unten ist. Die Brötchen auf der Oberfläche rund formen und die Oberfläche auf Spannung bringen.

Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech positionieren. Mit einem Küchentuch abdecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Eigelb und Milch verrühren und die Buns vor dem Backen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Buns für ca. 15 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, mit einem Geschirrtuch abdecken und auskühlen lassen.

Patties

Für die Patties Karotten und Kartoffeln schälen, anschließend zusammen mit der Zucchini fein raspeln. Die geraspelte Masse gründlich mit einem Sieb oder Baumwolltuch ausdrücken, damit die Patties beim Braten nicht auseinanderfallen. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Alles mit Haferflocken, Semmelbrösel, Eier und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen. 12 gleich große Patties formen, Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsepaties bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Buns in der Mitte horizontal durchschneiden, mit den frischen Zutaten und den Burgerpatties belegen. Kinder Ketchup darauf geben, zuklappen und mit einem Holzspieß fixieren.