



Gemüse-Hack-Burger

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	100 g
Karotten	100 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Haferflocken, zart	40 g
Senf	2 TL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	3 EL
Zwiebeln, gelb	2 St.
Strauchtomaten	1 St.
Mini Romana	1 St.
Hamburgerbrötchen	4 St.
Ketchup	4 TL
Mayonnaise	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zucchini waschen und die Enden entfernen. Karotten waschen, schälen und Enden entfernen. Beides sehr fein raspeln und gut ausdrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen abzupfen und hacken.
2. In einer Schüssel Zucchini, Karotten, Hack, Ei und Haferflocken verkneten, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 Patties formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und von jeder Seite ca. 5 Min. braten.
3. Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. 4 Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schleudern.
4. Pattie aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne restliches Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin ca. 2–3 Min. glasig anbraten. Brötchen halbieren und mit den Zwiebeln in der Pfanne ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Jeweils eine Brötchenseite mit 1 TL Ketchup, die andere mit 1 TL Mayonnaise bestreichen. Mit Pattie, Salat, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen, zuklappen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	40 g