

Vegi-Burger mit Gurkensalat

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Für 2 Personen

Pro Person: 542 kcal
F 28 g, Kh 50 g, E 20 g



Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

150 g Süsskartoffeln, frisch gekocht, heiss geschält
60 g Couscous
50 g Jungspinat, in feinen Streifen
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Ei, verklopft
½ EL Ingwer, fein gerieben
¾ TL Salz

1 EL Olivenöl

1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, je ½ abgeriebene Schale und Saft
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
1 Gurke, in Würfeli
1 rotschaliger Apfel, in Würfeli
100 g Feta, zerbröckelt
1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
2 EL Koriander oder Petersilie, fein geschnitten

1. Süsskartoffeln durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben. Couscous und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, gut mischen, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Masse in 4 Portionen teilen, in die Pfanne geben, etwas flach drücken, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten.
3. Limettenschale und -saft mit dem Öl verrühren, salzen. Gurke und alle restlichen Zutaten begeben, mischen, dazu servieren.

Miele Dampfgarer-Tipp: Süsskartoffeln mit der Schale in einen gelochten Dampfgarbehälter geben, ca. 30 Min. bei 100 Grad garen.

Miele Back-Tipp: Vegi-Burger auf ein rundes Miele Backblech (mit Löcher) legen, mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen. Vegi-Burger ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens bei Heissluft Plus backen.

Möchtest Du weitere leckere Gerichte zum Thema #SportsNutrition entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch