

Weizenburger

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

1 Person

Dauer:

45 Minuten

Herkunft:

Familienrezept

Zutaten

- 100 g Suppengrün
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Weizenschrot
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz, Knoblauchpulver
- 1/4 Zwiebel
- 1/2 kleines Ei
- 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- 1 TL Vollkornhaferflocken
- 1 TL Sonnenblumenöl

Anleitung

1. Das Suppengrün waschen, putzen und sehr klein würfeln. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Das Suppengrün und das Weizenschrot unter Rühren in die Gemüsebrühe geben und das Schrot bei mäßiger Hitze in etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Danach den Weizenbrei kühl stellen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinschneiden.
4. Die Zwiebelwürfel, die Gewürze, das halbe Ei, die Vollkornsemmelbrösel und die Haferflocken zum kalten Brei geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
5. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig zwei flache Bratlinge (Burger) formen und die in der Pfanne von beiden Seiten in etwa 10 Minuten knusprig braten.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Dazu passen die Tomatensauce und das Kartoffelpüree.

Garnieridee

Den fertigen Weizenburger auf eine etwa 4 cm breite, gewaschene Gurkenscheibe legen, eine Tomtenecke als „Hut“ aufsetzen und mit 1 Teelöffel Quark mit einem Spritzbeutel ein Gesicht aus Tupfen aufspritzen. Eventuell alles mit einem Spießchen zusammenstecken.

Tip

Wenn Sie den Weizenburger zusammen mit einem Salatblatt und einer halben Tomate in Scheiben zwischen ein halbiertes Vollkornbrötchen legen, haben Sie ein pfiffiges Pausenbrot.

Quelle

Familienrezept

From:
<https://rezepte.basti.rocks/> - Schröders Rezepte



Permanent link:
<https://rezepte.basti.rocks/rezepte/weizenburger/index?rev=1614542321>

Last update: **2021/02/28 20:58**