

apoday® Rezepte



Vegetarische Burger

40 g Sojagranulat
125 ml kalte Gemüsebrühe
100 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
1 Ei (Gew.-Kl. M)
Salz
Pfeffer
Muskat
Curcuma
Thymian
Zitronensaft
1 EL Rapsöl

Das Sojagranulat in der Gemüsebrühe quellen lassen. Inzwischen die Zucchini fein reiben und die Frühlingszwiebeln in ganz dünne Ringe schneiden. Die gequollene Sojamasse mit Gemüse, Petersilie, Senf und dem Ei mischen und mit den Gewürzen und einem Spritzer Zitronensaft pikant abschmecken. Aus der Sojamasse vier gleichgroße Burger formen und diese in einer beschichteten Pfanne in heißem Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten.

349 kcal (1461 kJ), 30,2 g Eiweiß, 17,5 g Fett, 13,0 g Kohlenhydrate