

Vegane Süßkartoffel-Linsen-Burger

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 50 g Puy Linsen
- 250 g Süßkartoffeln
- 200 g Austernpilze
- 4 EL Pflanzenöl
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 1 unbehandelte Limette
- 150 g vegane Semmelbrösel
- 25 g Maisstärke
- 50 g Rucola
- 100 g orange Cocktailtomaten (ersatzweise rote)
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 4 Vollkornbrötchen
- 4 EL vegane Mayonnaise

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3001 kJ
Energie (Kilokalorien):	719 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	84 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	15 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2,3 g

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe kochen, in ein Sieb abgießen.

2. Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in einem Topf bedeckt mit Wasser aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten kochen. Wasser abgießen und Süßkartoffeln im Topf abdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, beiseitestellen.

3. Pilze putzen, grob in Stücke schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen, abkühlen lassen und etwas kleiner hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Süßkartoffelpüree, Linsen, Pilze, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Knorr Gemüse Bouillon, Limettenabrieb und 1 EL Limettensaft, Semmelbrösel und Maisstärke in einer Schüssel gut durchmischen. Nach Bedarf würzen. Aus der Masse 4 Patties formen. Patties 30 Minuten kühl stellen.

5. Patties in einer Pfanne im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

6. Rucola waschen und trocken schütteln. Cocktailtomaten waschen und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in Spalten schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln. Zwiebel schälen und würfeln.

7. Vollkornbrötchen halbieren, mit Mayonnaise bestreichen, Patties daraufgeben und mit Tomate, Zwiebeln, Avocado und Rucola belegen.

Tipps zu diesem Rezept

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Süßkartoffeln. Da Süßkartoffeln reich an Vitamin A sind, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen