

GEMÜSE-BURGER

100 G BUCHWEIZEN

20 MINUTEN
WEICH KOCHEN

2 EIER
175 G VOLLKORN-DINKELMEHL

1 TL HERBAMARE®
KRÄUTERSALZ

ALLE ZUTATEN
VERMENGEN

FRISCHGEMAHLENER
SCHWARZER PFEFFER

30 G GERTEBENER KÄSE

1 TL THYMIAN
BASILIKUM
1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
2 KARTOFFELN
2 KAROTTEN
FAUSTGROSSES
STÜCK WEISSKOHL

RASPELN ODER
SCHNEIDEN

ETWAS BRATÖL

GEMÜSE-BURGER
BRATEN

EINKAUFSZETTEL – GEMÜSEBURGER

- 100 G BUCHWEIZEN
- 2 KARTOFFELN
- 2 KAROTTEN
- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 FAUSTGROSSES STÜCK WEISSKOHL
- 2 EIER
- 30 G GERTEBENEN KÄSE
- 175 G VOLLKORN-DINKELMEHL
- 1 TL HERBAMARE® KRÄUTERSALZ*
- 1 TL THYMIAN
- 1 KLEINER ZWEIG BASILIKUM
- FRISCHGEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER
- ETWAS BRATÖL

ZUBEREITUNG

Buchweizen in einem Topf weich kochen. Kartoffeln und Karotten schälen und raspeln, Kohl sehr fein schneiden. Basilikum hacken. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Mit feuchten Händen Burger formen und bei milder Hitze etwa 6 Minuten auf jeder Seite braten oder bei 210°C (Umluft 190°C) für 25 Minuten in den Ofen geben.



Gestaltung & Illustration: sabrina-kaemer.de

*IN DER SCHWEIZ ERHÄLTlich IN AUSGEWÄHLTEN APOTHEKEN UND DROGERIEN, REFORMHÄUSERN UND IM LEBENSMITTELHANDEL



Inspirationen zum Kochen, Essen und Geniessen
www.herbamare.ch