



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 03 / 2020

Veggi Klappbrötchen mit Gemüsebratling

4	Weizenvollkornbrötchen	
1 Pck.	Gemüseburger von Bauck	
½ mittlere	Zucchini	
4	Gewürzgurken	
4	Kirschtomaten	
4	Salatblätter	
zusätzlich:	einige Sprossen, Ketchup, Mayo, Senf, Frischkäse	

Zubereitung für 2 oder 4 Portionen, je nachdem:



Die Gemüseburger nach Packungsbeilage anrühren. Die halbe Zucchini fein bis Mittel grob raspeln und mit in die Masse geben. Flache Bratlinge formen und diese in der Pfanne mit Kokosöl ausbraten. Auf ein Küchentuch legen, um das überschüssige Fett aufzunehmen.

Die Vollkornbrötchen durchschneiden, kurz aufbacken und beide Hälften mit Frischkäse bestreichen. Auf die untere Seite den Bratling legen, diesen mit Senf bestreichen und nach und nach alle restlichen kleingeschnittenen Zutaten und Saucen aufschichten. Deckel drauf setzen und mit einem Schaschlikspieß fixieren.