



Chili Gemüse Burger



1. Für den Dip die Salatgurke waschen, grob raspeln und etwas salzen. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Magerquark, 2 EL Olivenöl, Knoblauch, Schnittlauch und die Salatgurke in einer Schüssel miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Veggi-Patties Paprika und Zucchini waschen. Sellerie, Karotten und Zwiebel schälen. Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 6 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Die Brühe in einem Topf aufkochen lassen, Bulgur hinzufügen und etwa 10 Minuten garen bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist. Öfter umrühren, dann abkühlen lassen.
4. Bulgur mit verquirltem Ei, Semmelbrösel, Mehl, Chili Senf und das gedünstete Gemüse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 2 cm dicke, runde Bratlinge formen. In einer Pfanne mit Butter oder Öl goldbraun braten (ca. 5 Minuten auf jeder Seite).
5. Die Burgersemmeln in der Mitte aufschneiden und im Ofen etwas toasten. Die untere Brötchenhälfte mit dem Gurken-Dip bestreichen und 1-2 Salatblätter darauf legen. Nun ein Bratling dazulegen mit einem Klecks Chili Sauce versehen und zwei Tomatenscheiben darauf legen. Abschließend den Brötchen-Deckel dem Burger aufsetzen.

Zutaten:

Bio-Salatgurke
1-2 Knoblauchzehen
250g Magerquark
2 EL Olivenöl
2 EL Schnittlauchröllchen
1 rote Paprika
1 Zucchini
100g Knollensellerie
1 Karotte
1 rote Zwiebel
1 TL Paprikapulver edelsüß
250 ml Gemüsebrühe
100 g Bulgur
2 EL Chilisenf
1 Ei
3-4 EL Semmelbrösel
2-3 EL Mehl
1 gehäufter El milder Chili Senf
1 Msp. Cayennepfeffer
50g Butter
4-6 Burgerbrötchen (oder eine leckere Körner-Semmel)
6 große Salatblätter
Chili Sauce
2 große Tomaten