



Griechischer Veggie-Burger mit Feta

dazu Karottenpommes mit Dill



ca. 30min



2 Personen

Entdecke die verführerischen Aromen der Ägäis mit unserem köstlichen Veggie-Burger! Saftige vegane Rindfleischpattys treffen auf Paprika und würzigen Feta, eingebettet in knusprige Burgerbrötchen – ein Genuss für Vegetarier und alle, die es werden wollen. Als Beilage gibt es Karottenpommes aus dem Ofen, mit frischem Dill verfeinert. Ein sättigendes Gericht, das die Sonne Griechenlands auf deinen Teller bringt!

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 10g Dill
- 50g Feta ³
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen ²
- 2 vegane Rindfleischpattys ⁴

- 4TL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 800kcal, Fett 50.6g,
Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 28.3g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1½ EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Gemüse würzen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Karotten** und die **Paprika** mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten zeigend auf das Backblech geben. Die **Paprikahälften** von außen mit insgesamt ½EL Olivenöl einreiben und und **jede Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Das Backblech und den Backrost in den Ofen schieben und ca. 2Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig und die **Karotten** weich sind.



3. Feta marinieren

Die **½ des Dills** grob schneiden. Den **Feta** grob zerbröseln und mit ½TL Essig und der **½ des geschnittenen Dills** vermengen. Mit 1 Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.



6. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. **Jede Brötchenhälfte** mit 1TL Mayonnaise bestreichen, dann mit den **Pattys**, der **Paprika** und dem **Feta** belegen. Die **Karottenpommes** mit dem **restlichen Dill** vermengen und mit dem **Burger** servieren.