

Gemüseburger Vegi HeLa Disentis von Thomas Stierle

Mengen für 5 Personen

Haferflocken mit der Bouillon übergiessen, ca 5Min. quellen lassen. Gemüse fein hacken (z.B. im Haxler). Mit allen Zutaten bis und mit Käse zu den Haferflocken geben, mischen, bis die Masse gut zusammenhält. Dann mit kaltabgespühlten Händen ca 2cm dicke Hamburger formen. In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl beidseitig ca 5 Min. braten, Platte ausschalten, Hamburger zugedeckt ca 5 Min. ziehen lassen.

163 g Haferflocken	feine Haferflocken
2.5 g Bouillon	5g in ca 2,5 dl Wasser auflösen, ev mehr Flüssigkeit 1KL= 3gr
150 g Rüebli	
50 g Zucchetti (g)	
50 g Blumenkohl	
37.5 g Lauch	
37.5 g Sellerie	Gemüse kann variieren, kann auch eine Fertigmischung sein ev. Erbsli, Mais, etc
25 g Zwiebel	
1.25 Stück Eier	
3.0 g Salz	1 TL=5g
8.5 g Peterli	getrocknet, oder 2.5 Bd. (50gr) fein gehackt
62.5 g Reibkäse	Gruyère
2.5 cl Öl	oder Bratbutter, zum anbraten