VEGGIE-BURGER

ZUTATEN FÜR CIRCA 4 PORTIONEN

Brötchen:

- 125 Gramm Dinkelmehl (Typ 1050)
- 125 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn)
- 1/2 Würfel Hefe
- 125 Milliliter lauwarmes Wasser
- 1/2 Teelöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Salz

Belag:

- 150 Gramm Frischkäse
- gegebenenfalls etwas Milch
- Schnittlauch
- Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Blattsalat
- Gurken, Tomaten, Paprika

Hauptgericht - vegetarisch

ZUBEREITUNG

Brötchen:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, circa 30 Minuten ruhen lassen, dann kleine Burger-Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit lauwarmen Wasser bestreichen und mit zarten Haferflocken bestreuen. Nochmals circa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen und bei 200 Grad Celsius circa 20 bis 30 Minuten backen (je nach Größe).

Belag:

Frischkäse mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch oder Petersilie vermengen, eventuell etwas Milch zugeben. Dazu gewaschenen Blattsalat nach Belieben in Stücke zupfen, Gurken, Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen. Alles auf Tellern oder Schüsseln bereitstellen und die Kinder selbst auswählen lassen. Die Burger Brötchen mit den Bratlingen belegen.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Glutenhaltiges Getreide/Dinkel, Milch

Rezept: Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Foto: KErn/Dr. Christiane Brunner