

VEGETARISCHER BURGER



ZUTATEN

Für das Brötchen:

3-4	EL	Vollmilch, zimmerwarm
100	ml	warmes Wasser
21	g	frische Hefe (1/2 Würfel)
1	EL	Honig
1	Prise	Meersalz
50	g	weiche Butter
250	g	Mehl Typ 550, gesiebt
1	St.	Ei
2	TL	Sesamsaat

Für den Burger:

250	g	Karotten, geschält, fein geraspelt
150	g	Zucchini, entkernt, fein geraspelt
2-3	St.	Schalotten, geschält
100	g	Vollkornhaferflocken
2	St.	Ei
100	g	geriebener Käse
30	g	Pinienkerne, geröstet
1	EL	Zucker
1	St.	Knoblauchzehe, geschält
1	TL	Senfkörner
2	Zweige	Thymian, gezupft
1	Prise	Meersalz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Brötchen:

1. Wasser, Milch und Honig in eine geben. Die Hefe fein bröseln, gut verrühren und 5-10 Min. gehen lassen.
2. Salz, Butter, Mehl und ein Ei dazugeben und gut verkneten. Den Teig Anschließend formen, auf ein gemehltes Blech geben. Jetzt ca. 45 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Die restliche Milch und das Ei verquirlen und die Buns damit einpinseln und mit dem Sesam bestreuen.
4. Der Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Buns auf dem im Airfryer für ca. 10-12Min. ausbacken.

Burger:

1. Die Karotten und die Schalotten mit der Küchenmaschine fein reiben.
2. Den Knoblauch zusammen mit den Senfkörnern und dem Thymian zu eine Paste mörsern.
3. Anschließend die Paste zusammen mit dem Rest der Zutaten vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.
4. Aus der Masse anschließend Paddies formen.
5. Den Airfryer vorheizen auf 160°C und die Burger für 6-8 Min. im Airfryer ausbacken.