

Gemüseburger - Alle BG

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Curry
- Salz
- [falscher Pfeffer](#)
- 2 Eßl. Reismehl
- 1 Eßl. Ghee
- 8 runde Scheiben [Mandelbrot](#)

Für den Belag:

- 2 Tomaten (Alternativ für BG A und B: 1 kl. Gurke)
- 1 Zwiebel
- 1 kl. Romanasalat

Zucchini waschen und grob raspeln. Mit 1 Tl. Salz vermengen und ca. 30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen und raspeln, die Zwiebel schälen und fein schneiden oder raspeln. Das überschüssige Wasser der Zucchini wegkippen und das Gemüse noch mal gut ausdrücken und zu den geraspelten Möhren und Zwiebeln geben. Die Gemüsemischung mit dem Reismehl und dem Ei gut verrühren. Mit Curry, Salz und [falschem Pfeffer](#) abschmecken.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und aus dem Gemüseteig je zwei Eßl. abstechen und in die Pfanne für einen Burger geben. Die Burger auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten bis sie eine schöne Bräunung haben.

Das Mandelbrot mit zwei bis drei Salatblättern auslegen, den Burger auf den Salat geben. Tomaten oder Gurken und die Zwiebel in Scheiben schneiden, auf dem Burger verteilen. Zum Schluß noch mal zwei bis drei Salatblätter auf den Burger legen und mit der zweiten Mandelbrotscheibe abschließen.

Das Ganze geht natürlich auch ganz ohne Brot oder Brötchen.

Das Currygewürz gibt eine ganz besondere Note und macht den Gemüseburger richtig lecker.

