



liaundliam.ch
 facebook.com/liaundliam
 pinterest.com/liaundliam
 twitter.com/liaundliam



Süsskartoffel Burger mit Ei Rezept - Grenzenlose Möglichkeiten mit der orangen Knolle

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	10 Minuten	Mittel	5 Burger

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Süsskartoffel
1 Stück	Grosse Zwiebel
1 ½ TL	Salz
1 TL	Cayenne Pfeffer
½ TL	Chili Pulver
3 Stück	Knoblauchzehen
3 EL	Weissmehl
5 Stück	Ei

1. Die Süsskartoffel schälen und raffeln und die Zwiebel sehr fein schneiden (wir haben versucht, sie zu raffeln, hat aber leider nicht geklappt).
2. Beide Zutaten in ein sauberes Geschirrtuch einpacken,, so dass man den Saft aus den Süsskartoffeln und Zwiebeln herausdrücken kann.
3. Die entsafteten Süsskartoffeln und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen pressen und begeben. Das Mehl und das Ei hinzugeben und gut verrühren.

4. Mit den Händen zu Burger formen und kurz, auf einer niedrigen Stufe, auf einer Seite anbraten.
5. Die Burger aus der Pfanne nehmen und mit einer Ausstechform die Mitte entfernen. Bei diesem Schritt sind starke Nerven gefragt.
6. Die "Burger", die jetzt Ringe sind, wieder in die Pfanne geben. In jedes Loch ein Ei geben (achtet darauf, dass das Eigelb ganz bleibt).
7. Die Wärme weiterhin auf einer niedrigen Stufe lassen und einen Deckel auf die Pfanne setzen.
8. Für 5-7 Minuten braten lassen, bis das Ei nicht mehr flüssig ist.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
192 kcal	10 g	12 g	14 g