



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



Mini Zucchini Veggie Burger Rezept - Gemüse als Burger

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	15 Minuten	Mittel	20 Burger

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Zucchini
1 TL	Salz
30 g	Mehl
25 g	Parmesan
1 TL	Knoblauchpulver
½ TL	Pfeffer
1 Stück	Ei

1. Die Zucchini in ein grosses Sieb raffeln (Rösti-
raffel) und das Salz darüber verteilen. Für 10
Minuten im Waschbecken entwässern lassen.
2. Die Zucchini aus dem Sieb nehmen und in ein
Tuch einwickeln. Dieses zudrücken, damit noch
mehr Wasser entfernt wird.
3. Den Parmesan raffeln und zusammen mit allen
anderen Zutaten (inklusive Zucchini) in eine
grosse Schüssel geben und gut vermischen.
4. Aus der Mischung kleine Burger formen und
diese in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer
Wärme für 3-4 Minuten braten, wenden und
auf der zweiten Seite für weitere 2-3 Minuten
braten. Beide Seiten sollten gold-braun sein.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
18 kcal	1 g	2 g	1 g