

Gemüseburger / Stäbli Vegi Cevi StäHo von Thomas Stierle

Mengen für 3 Personen

Haferflocken mit der Bouillon übergießen, ca 5Min. quellen lassen. Gemüse fein hacken (z.B. im Haxler). Mit allen Zutaten bis und mit Käse zu den Haferflocken geben, mischen, bis die Masse gut zusammenhält. Dann mit kaltabgespühlten Händen ca 2cm dicke Burger oder Stäbli formen. In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl beidseitig ca 5 Min. braten, Platte ausschalten, zugedeckt ca 5 Min. ziehen lassen.

97.5 g Haferflocken	feine Haferflocken
1.5 g Bouillon	5g in ca 2,5 dl Wasser auflösen, ev mehr Flüssigkeit 1KL= 3gr
22.5 g Sellerie	Gemüse kann variieren, kann auch eine Fertigmischung sein ev. Erbsli, Mais, etc
90 g Rüebli	
30 g Zucchetti (g)	
30 g Blumenkohl	
22.5 g Lauch	
15 g Zwiebel	
0.75 Stück Eier	
1.8 g Salz	1 TL=5g
5.1 g Peterli	getrocknet, oder 2.5 Bd. (50gr) fein gehackt
37.5 g Reibkäse	Gruyère
1.5 cl Öl	oder Bratbutter, zum anbraten