



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Burger Zucchini - vegetarisch Burger auf Toast



Einkaufsliste:






Toastbrot, 2 Scheiben
Zucchini gelb, 1
Zitrone, 1 Bio
Mayonnaise, 1 EL
Sauerrahm, 1 EL
Tomate, 1
Petersilie, ½ Bund
Thymian, 4 Stängel
Schnittlauch, ½ Bund
Schalotte, 1
Möhre, 1 kleine
Ei, 1
Sahne, 1 EL
Mehl, 2 EL
Pankomehl, 5 EL
Rapsöl
Salz
Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Symbole für Burger Zucchini - vegetarisch

| | | |
|---|---|---|
| |  einfach |  preiswert |
| |  warm servieren | |
|  vegetarisch | |  Party food |

Vorbereitung:

- Zucchini schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (4 Stück),
- mit Salz bestreuen und auf einem Schneidebrett auslegen,
- Zitronenschale abreiben und Saft auspressen,
- Petersilie klein schneiden,
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden,
- Thymianblättchen entgegengesetzt abstreifen,
- Schalotte klein hacken,
- Möhre schälen und in sehr kleine Würfel schneiden,
- Tomate ca. 30 sec. blanchieren, Haut abziehen,
- Inneres entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden,
- Mayo und Sauerrahm mit Petersilie, Thymian, Schalotte und Möhre vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken,
- Zucchini-scheiben mit Küchenkrepp trocken tupfen



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Zubereitung:

- Zucchinischeiben panieren:
- Scheiben in Mehl wenden, abklopfen,
- Ei und Sahne verquirlen, salzen und pfeffern, Zitronenabrieb hinzufügen,
- Zucchini mehrfach durchziehen,
- in Pankomehl mehrmals wenden, leicht andrücken,
- in einer beschichteten Pfanne mit reichlich Öl goldbraun braten,
- auf Küchenkrepp entfetten,

Weißbrotscheiben tosten,

„Burger Zucchini“ zusammenbauen: siehe Bild

- die untere Toastscheibe mit der Mayo-Creme dick bestreichen,
- darauf 2 Zucchinischeiben nebeneinander legen,
- mit Tomatenwürfeln bestreuen,
- darauf versetzt zwei weitere Zucchinischeiben nebeneinander platzieren,
- mit Schnittlauchröllchen bestreuen,
- einen Klecks Mayo – Creme darauf geben und
- die zweite Toastscheibe darauf platzieren,
- ggf. mit zwei Bambusspießen fixieren und warm servieren

Tipps:

- Auch bei diesem Burger könnt ihr die Mayonnaise nach unseren Rezepten selbst herstellen (siehe „**Krabbencocktail**“, „**Garnelensalat**“). Schmeckt sehrlecker. Der etwas größere Aufwand lohnt auf jeden Fall, wenn ihr mehrere Burger anfertigt.
- Statt des knusprigen japanischen Pankomehls könnt ihr auch Paniermehl vom Bäcker nehmen.

Dazu schmeckt:

- ein Blanc de Noir von der Ahr.