



VEGGIEBURGER MIT KARFIOLLAIBCHEN

Zutaten (ca. 5 Portionen)

KARFIOLLAIBCHEN

1 mittelgroßer Karfiol (ca. 600g)
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 Ei
100 g Vollkornsemmelbrösel
60 g Haferflocken
80 g geriebener Käse
2 Knoblauchzehen, gepresst
Salz, Pfeffer
frisch gehackte Petersilie
2-3 EL Sesam

SAUCE

½ Becher Sauerrahm
1 Karotten
frisch gehackter Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Zitronensaft



KNACKIGES BLAUKRAUT

¼ Blaukrautkopf
¼ Zwiebel
½ Apfel
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
frisch gehackte Petersilie

AUSSERDEM

1 Vollkornweckerl pro Person
Beilagensalat je nach Saison und Belieben

Zubereitung:

1. Für die Karfiollaibchen, den Karfiol zerteilen und im Dampfgarer oder im Topf mit Siebeinsatz weich dämpfen, anschließend grob hacken und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen und der gehackten Petersilie mit dem Pürierstab fein pürieren. Vollkornsemmelbrösel, Haferflocken, Ei, geriebenen Käse sowie Salz und Pfeffer und die gepressten Knoblauchzehen unterrühren. Die Masse im Kühlschrank ca. 30 Minuten rasten lassen.
2. Währenddessen für die Sauce, die Karotten fein raspeln und mit Sauerrahm, gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft verrühren.
3. Blaukraut fein hobeln und den Apfel ebenfalls fein raspeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden und zusammen mit Blaukraut, Apfel, Olivenöl, etwas Zitronensaft und gehackter Petersilie mit den Händen kurz leicht kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Karfiolmasse mit den Händen ca. 10 Laibchen formen und mit etwas Sesam bestreuen. Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Laibchen in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl goldbraun braten und anschließend auf einem Backblech im Ofen noch 15 Minuten fertig backen.
6. Die Weckerl aufschneiden und vor dem Servieren noch kurz im Ofen 5 Minuten anbacken.
7. Die untere Hälfte der Weckerl mit der Karotten-Sauerrahmsauce bestreichen, Karfiollaibchen darauflegen, etwas angemachtes Blaukraut darauf verteilen und den Deckel draufsetzen.