



Der frische Hamburger – mal ganz anders

Zutaten für 3 Portionen:

1 Dose/n	Mais
3 EL	Zwiebel(n) (Röstzwiebel)
3 EL	Mehl, gehäufte, (gerne auch Vollkorn oder Dinkel)
1 TL	Backpulver
100 ml	Schlagsahne, flüssig
2	Ei(er)
	Brötchen
	Salat
	Tomate(n)
	Lauchzwiebel(n)
	Tomatenketchup, Mayo (bei Bedarf)

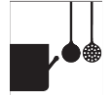


Mais - Burger

fleischlos & lecker

Zuerst den Mais abtropfen lassen. Die Hälfte des Maises (mit dem Stabmixer) fein pürieren, die Röstzwiebeln (gibt einen leicht rauchigen Geschmack) dazugeben und noch einmal kurz mixen. Eier hinzufügen und die Sahne eingießen, Mehl und das Backpulver einrühren. Zum Schluss den restlichen Mais unterrühren. Kurz stehen lassen und dann den Teig löffelweise in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl ausbacken/braten.

Schmeckt sehr lecker auf Golden-Toast Weizen-Toasties oder selbstgebackenen Vollkornbrötchen. Mit ein paar leckeren Salatblättern, Lauchzwiebelringen und einer Tomatenscheibe garnieren. Ein bisschen Ketchup und Mayo - lecker! Oder einfach einen frischen grünen Salat dazu. Guten Appetit!



Der frische Hamburger – jeder wie er mag

