

# Vegetarische Rezepte

## Karottenburger

Anzahl: 4 Stück

Gattung: Vegetarisch, Gemüse

---

320 g	Karotten	120 g	Kräuterquark
1	Bund krause Petersilie	4	(Hamburger-) Brötchen
1	Ei	1	Eisbergsalat
2	Essl. Semmelbrösel		Salz, Pfeffer
2	Essl. Sonnenblumenöl		

---

Karotten waschen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Salatblätter (pro Person 2) waschen und trocken tupfen.

Mohrrübenraspeln, Petersilie, Ei und Semmelbrösel zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 flache "Frikadellen" formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die "Frikadellen" darin ca. 5 min pro Seite braten. Abkühlen lassen.

Brötchen aufschneiden und alle Hälften mit dem Kräuterquark bestreichen. Salatblätter und die "Mohrrübenfrikadelle" drauflegen, Deckel drauf und fertig.

Statt Karotten können auch Zucchini benutzt werden.