

01 | 2024

gesunde   
küche

# NewsLetter

## ISS DICH FIT

» Vollkorn hält dich in Balance!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

### Wie wäre es mal mit einem fleischfreien Mittagessen?

Alternative Getreidesorten werden in der „Gesunden Küche“ zumindest einmal in 14 Tagen in den Speiseplan eingebaut. Der Veggieburger mit Haferflocken ist hier ideal.

Hafer ist nicht nur reich an Ballaststoffen, Vitamine und Mineralstoffen. Die löslichen Ballaststoffe können auch den Cholesterinspiegel senken. Hafer ist ein idealer Sattmacher, die Proteine helfen auch beim Muskelaufbau.

## Veggieburger

Zutaten für 10 Portionen:

### Für die Einlage:

- » 200 g Radiccio
- » 1/2 Endiviensalat
- » 1/2 Stück Römersalat
- » 1 Gurke

### Für die Sauce:

- » 400 g Naturjoghurt
- » 1 EL Senf scharf
- » 1 EL Honig
- » 1/2 Zitrone

### Für die Patties:

- » 100 g Cranberries
- » 0,3 l Biomilch
- » 250 g Haferflocken
- » 80 g Universalmehl
- » 2 EL Olivenöl
- » 20 g Kürbiskerne
- » 380 g Karotten
- » 200 g Topfen passiert
- » 200 g Zwiebel

### Für die Burgerbrötchen:

- » 300 g Buttermilch
- » 1/2 Würfel Germ
- » 250 g Universalmehl
- » 250 g Dinkelvollmehl
- » Sesam zum Bestreuen
- » 1 EL Honig



Rezept und Foto: CHS Vileich

### Zubereitung Patties

1. Salat und Gurken waschen und schneiden
2. Sauce herstellen: Joghurt, Senf, Honig, Zitrone und Salz vermengen - abschmecken
3. Zwiebel brunoise schneiden, Karotten schälen und fein reiben
4. Milch aufkochen – Haferflocken dazugeben vom Herd nehmen
5. Mit Cranberries, Mehl, gehackten Kürbiskernen, Olivenöl, Karotten, Topfen, Zwiebeln und Karotten in der Rührmaschine vermengen

### Zubereitung Brötchen

1. Germteig herstellen
2. Teig gehen lassen
3. Burger Buns formen und nochmals gehen lassen
4. Mit Wasser und Sesam bestreuen
5. Bei 180°C ca. 20–25 min backen

### Kontakt