

Vegetarisch & Vegan! Rezept/Foto: ORYZA
 ESSEN & TRINKEN *live*Magazin Mai-Juni 2016

Vegetarischer Naturreis-Burger

Zutaten für 4 Portionen:

150 g ORYZA Naturreis, Salz, 60 g Bergkäse, 1 Bund Thymian, ½ bis 1 rote Chilischote, 1 kl. rote Zwiebel, 4 Salatblätter, 2 Strauchtomaten, 2 Eier, Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 4 Vollkornbrötchen, 4 EL BBQ-Sauce

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser kochen und abkühlen lassen. Inzwischen Käse reiben, Thymianblättchen von den Stielen zupfen, Chili fein hacken. Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und in sechs dünne Scheiben schneiden. Reis mit Eiern, geriebenem Käse, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Daraus mit angefeuchteten Händen 4 flache Burger-Patties formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Patties von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur ca. 6 Min. braten, bis sie eine schöne braune Färbung bekommen. Brötchen aufschneiden, mit je einem Salatblatt belegen. Reis-Patty darauf setzen, je 1 EL BBQ-Sauce darauf geben, mit Zwiebelringen und Tomatenscheiben belegen. Den Deckel aufsetzen und sofort servieren.

Rezept/Foto: ORYZA

