



## Vegetarischer Frühlingsburger mit St. Mang Rubius würzig

### Zutaten für einen Burger

Ein Bio Sonnenblumenkernbrötchen

Salt Mix mit Blumen

Avocado Quark Creme (Halbe Avocado, 60g Quark, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer nach Geschmack → alles pürieren)

Gemüse Patty verfeinert mit 40g geraspelter Karotte, 10g geriebener Parmegiano, etwas Verquirltes Ei, 10g Vollkorn-Brösel, etwas Petersilie und etwas Knoblauch

Radieschen und rote Zwiebeln

### Zubereitung

1. Das s Sonnenblumenkernbrötchen teilen, die Avocadocreme auftragen, das Gemüse Patty verfeinern und zuerst im Ofen vorbacken und anschließend in der Pfanne kurz anbraten.
2. Den Käse auf dem Patty zum Schmelzen bringen.
3. Brötchen, Avocado Quark Creme, Gemüse Patty, St. Mang Rubius würzig, Zwiebeln, Radieschen und Blüten stapeln und fertig ist der leckere Frühlingsburger.



Weitere Rezepte unter [st-mang.com](http://st-mang.com)