

Sellerieburger mit Möhrenjoghurt

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Knollensellerie – 2 Tassen Naturreis – Gemüsebrühe – 2 Eier – 50g Parmesan – Salz – Pfeffer – 1 Zitrone – Semmelbrösel – Bratöl – *Möhrenjoghurt*: 500g Möhren – 1-2 Knoblauchzehen – 3 EL Butter – Salz – Pfeffer – 400g Naturjoghurt

Zubereitung:

- Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei milder Hitze garen
- beiseite stellen und abkühlen lassen
- Den Sellerie schälen, putzen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Salzwasser garen
- Abgießen, mit der Gabel zerdrücken und mit dem kalten Reis, den Eiern und dem geriebenen Parmesan vermengen
- Die Zitronenschale abreiben und hinzufügen, Zitrone auspressen und 1 TL zu der Sellerie-Reis-Masse geben
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen
- Bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel zugeben, falls die Mischung zu feucht ist (sie sollte gut formbar sein)
- Die Sellerie-Reis-Mischung zu Burgern formen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten goldbraun braten
- Für den Möhrenjoghurt die Möhren schälen und fein raspeln
- Die Butter erhitzen und die Möhren darin unter Rühren kurz andünsten
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben
- Knoblauch schälen, pressen und zu den Möhren geben
- Joghurt zufügen und alles gut vermengen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Burgern servieren

Wir wünschen guten Appetit!

