

GEMÜSEBURGER
 mit Süßkartoffelpüree und
 Curry-Ingwersauce

Zutaten	Erbsenfüllung
750 g	Erbsen TK
250 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold
	Salz, Zucker

Zutaten	Karottenfüllung
750 g	Karotten TK
250 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold
	Salz, Zucker

Zutaten	Kohlrabifüllung
750 g	Kohlrabi TK
250 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne 30%
	Salz, Zucker, Muskat

Zutaten	Süßkartoffelpüree
750 g	Süßkartoffeln (kalt)
200 ml	Gemüsebrühe
50 ml	flüssige Butter
	Salz, Zucker, Muskat

Zutaten	Curry-Ingwersoße
500 ml	Bechamelsoße
	Currypulver,
	Ingwerpulver

Nährwerttabelle für ein
 Tellergericht (ca. 170 g)

Brennwert/	763 kJ/
Kalorien	182 kcal
Fett	9,1 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	5,1 g
Kohlenhydrate	18,8 g
- davon Zucker	5,1 g
Ballaststoffe	4,1 g
Eiweiß	4,2 g
Salz	0,3 g

Gemüseburger:

Die jeweilige Gemüsesorte mit Gemüsebrühe und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die 3 hergestellten Gemüsemassen in Einwegspritzenbeutel mit großer Lochtülle füllen und in Silikon-Muffinformen in jeweils 3 farblichen Schichten einspritzen und einfrieren.

Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln, Milch, Butter und Gewürze 5 Min. feinst pürieren. Die Masse mit Hilfe eines Einwegspritzenbeutels und Sterntülle auf ein ausgelegtes GN Blech zu dekorativen Mustern aufspritzen und einfrieren.

Curry-Ingwersoße:

Bechamelsoße aufkochen und mit Curry und Ingwerpulver abschmecken

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen. Zum Anrichten den Gemüseburger mit der Soße angießen.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



GEMÜSEBURGER
 mit Süßkartoffelpüree und
 Curry-Ingwersauce