



Recept geschikt voor: 4 stuks | **Moeilijkheid:** 🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 5 min | **Totale bereiding:** 15 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Weizen](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

Vegetarische Kürbisburger

Ingrediënten

- 100 g Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Kürbisfleisch, fein gewürfelt
- 150 g Seitan, grob gemahlen
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- 100 g Haselnüsse, grob gemahlen
- 3 Esslöffel Nährhefeflocken
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Esslöffel Sojasoße
- Pfeffer und Salz
- Olivenöl

Bereidung

1. Die Zwiebel in etwas Olivenöl anrösten.
2. Den Knoblauch und die Kürbiswürfel hinzufügen und gar schmoren.
3. Den Seitan und die Petersilie hinzufügen.
4. Haselnüsse, Hefeflocken, Buchweizenmehl und Sojasoße unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und alles gut vermischen.
5. Die Mischung in 4 Portionen aufteilen und flache Burger daraus formen. Man kann die Burger perfekt in Form bringen, indem man die Burgermasse in einen Metallring füllt und die Masse dann, zum Beispiel mit dem Boden eines Glases, zusammendrückt. Man kann sie aber auch einfach mit der Hand formen.
6. Die Burger in etwas Olivenöl goldbraun anbraten, 2 Minuten von jeder Seite.