

lowcarb Karotten-Buns

für die 'Brötchen' | 4 Karotten • 2 Eier • 1 EL Mehl • 1/2 Bund Schnittlauch • Salz, Pfeffer • Pflanzenöl zum Ausbacken

REZEPT (für 2 Burger)

- Die Karotten schälen und mit dem Gemüsehobel zu feinen Stiften verarbeiten. 1 EL Salz dazu geben und für ca. 30 Minuten 'Wasser ziehen' lassen. Karotten in einem sauberen Geschirrhandtuch auspressen.
- Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden.
- Karotten, Eier, Mehl und Schnittlauch in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Mit Hilfe eines Metallrings 4 ca. 10cm große 'Buns' formen.
- In einer beschichteten Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Karotten-Buns darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten goldgelb ausbacken.
- Den Burger nach eigenem Gusto belegen. Ich habe mich für ein Rindfleisch-Patty, Gewürzketchup, frischen Salat und Tomaten entschieden.