LOW-CARB-TURM

Veggie-Burger aus Aubergine, Grillkäse & Kichererbse

Für 1 Person

Zutaten

- 1 Aubergine
- 4 Scheiben Grillkäse von **Fleischmarkt Aschara**
- 100 ml Olivenöl von der **Erfurter Ölmühle**
- 1 Glas Knallererbse Kichererbse Tomate Protein-Aufstrich von **Nabio**
- evtl. Holzspieß zum Aufschichten
- Salat und Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Wir nennen es Burger, aber man könnte es auch Veggie-Turm nennen. Am Ende bleibt es Dir überlassen, wie Du dieses Gericht kunstvoll schichtest.

Zunächst schneidest Du die Aubergine in Scheiben und brätst sie zusammen mit den Käsescheiben in viel Öl. Anschließend bestreichst Du die Scheiben mit dem Knallererbsen-Aufstrich und schichtest die Aubergine- und Käse-Scheiben abwechselnd zu einem „Turm“ auf. Ein Spieß kann bei der Stabilität helfen.

Richte den Low-Carb-Burger mit Salat und Kräutern an. Guten Appetit!

Erfurter Ölmühle
natives
Oliven-Öl
extra
Erste Güteklasse - direkt aus Oliven
ausschließlich mit mechanischen
Verfahren gewonnen
250 ml
Nabio
Nabio
Nabio
KNALLERE
Grill-Käse
mit Kräutern
SCHARF

Thüringen schmeckt ist eine Kampagne des

Thüringer Ernährungsnetzwerk

Mit Unterstützung der Ernst-Benary-Schule Erfurt

Rezept von Thomas Grohe und Christian Frank

Mehr Rezeptideen auf

www.thueringenschmeckt.de

#thüringenschmeckt