

Linsenburger

veggi

für 6-8 Bratlinge:

- 250g braune Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei (Größe M)
- 1 mittelgroße Zwiebel in feine Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen in feine Würfel geschnitten
- 20 g Butter
- 10 g Petersilie fein geschnitten
- 4 EL Semmelbrösel oder gehäckselte Haferflocken
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Speisestärke
- 6 EL Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Burger:

- Burgerbrötchen
- Tomate
- Salatblätter
- Zwiebel in feinen Scheiben
- Naturjoghurt mit einem Spritzer Zitrone
- einige Minzblätter
- BBQ Sauce von Bianca

1EL Butter in einem Topf erhitzen und darin die Linsen kurz anschwitzen. Mit 500 ml Brühe aufgießen und köcheln lassen, bis sie richtig schön weich sind. Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, Petersilie hacken. Die gegarten Linsen mit der Gabel zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel, 1 TL Speisestärke, 2 TL Paprikapulver, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ordentlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle zu den Linsen geben und verkneten. Mit nassen Händen Bratlinge formen. Je Seite 2-3 Minuten in Öl braten.

