

LINSEN-BURGER mit Salat

Zutaten
(für 4 Portionen)
3 Schalotten, fein geschnitten (60 g)
70 ml Albaöl (65 g)
2 kleine Möhren, fein geraspelt (120 g)
150 g rote Linsen
350 ml Gemüsebrühe
60 g feine Haferflocken
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma nach Geschmack
2 Eier (M)
1 Lauchzwiebel oder 2 EL feine Schnittlauchröllchen
100 g Feta oder geriebenen Gouda
2 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
4 Burger Buns
Zum Anrichten der Burger:
Salatblätter, Tomatenscheiben, Radieschen, Käse, etc.

Zubereitung
Schalotten in 2 EL Albaöl andünsten. Geraspelte Möhren und Linsen dazugeben, mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Bei kleiner Wärmezufuhr etwa 40 Minuten garen, zwischendurch umrühren.
Die Haferflocken und Gewürze nach Geschmack zu den Linsen geben, und alles abkühlen lassen.
Eier, Lauchzwiebel- oder Schnittlauchröllchen und den klein gewürfelten/geriebenen Käse unter die erkaltete Linsenmasse heben.
Die Burgermasse einige Stunden zum Nachquellen im Kühlschrank ruhen lassen.
Aus der Masse mit einem Löffel 8 Häufchen formen, und auf einen mit Mehl oder Haferflocken ausgestreuten Teller legen. Mit dem restlichen Mehl bestäuben.
Das übrige Albaöl in einer großen Pfanne erwärmen. Darin die Bratlinge beidseitig bei mittlerer Wärmezufuhr goldbraun braten.
Burger Buns aufschneiden und die Innenseiten toasten.
Je 2 Bratlinge mit beliebigen Zutaten wie Salatblättern, Tomate, Käse und ggf. Sauce zwischen zwei Brötchenhälften anrichten.

Tipp:
Mit welchen Zutaten Sie den Burger anrichten bleibt Ihrem persönlichen Geschmack überlassen – uns hat er auch sehrt gut mit einem milden Blauschimmelkäse geschmeckt.
Als Sauce eignet sich Kräuterquark, oder der fruchtige Tomatenketchup aus unserer Rezeptsammlung.

Nährwertinformation pro Portion:
638 kcal | 30 g Fett | 26 g Eiweiß | 82 g Kohlenhydrate | 105 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®