Rezept

Linsen-Burger

Ein Rezept von Linsen-Burger, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	kleine grünbraune Linsen (z. B. Puy- Linsen)
2	Möhren
60 g	Weizengrieß
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	TK-Petersilie
4	Burger-Brötchen
8	Salatblätter
1	Zwiebel
2	Eier
	Salz
1/4 TL	gemahlener Koriander
2 EL	Olivenöl
100 g	fettarmer Frischkäse (5 % Fett)
2	Tomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Zwiebel und die Möhren schälen und klein würfeln. Zu den Linsen geben, alles zusammen weitere 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Die Linsen-Gemüse-Mischung in eine Schüssel füllen, mit einem Pürierstab grob pürieren. Die Eier und den Grieß dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und der Petersilie würzen und gut vermischen. Vier große Burger daraus formen.

3. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Burger darin insgesamt ca. 10 Min. von beiden Seiten braten. Anfangs vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.

4. Die Burger-Brötchen halbieren, nach Belieben rösten. Mit Frischkäse bestreichen. Salatblätter waschen und trocken schütteln, die Tomaten waschen, abtrocknen und ohne die Stielansätze in Scheiben schneiden. Brötchenhälften mit Salat, Tomaten und den Linsen-Burgern dazwischen wieder zusammensetzen.