

## Rezept

# Linsen-Burger

Ein Rezept von Linsen-Burger, am 24.04.2024

## Zutaten

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