Rezept

Linsen-Burger mit Wassermelone & Avocado

Ein Rezept von Linsen-Burger mit Wassermelone & Avocado, am 04.05.2024

Zutaten

70 g	rote Linsen
400 g	Feta
1 TL	Garam Masala
4 Msp.	Chilipulver
1	Ei
1	Bio-Zitrone
½	rote Zwiebel
400 g	Wassermelone
	Salz
100 g	Semmelbrösel
1	weiche, große Avocado
4	Burgerbrötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe kochen. Zwiebel schälen und fein hacken. 50 g Feta reiben. Den Rest in vier gleich große Scheiben schneiden. Wassermelone schälen, Kerne entfernen und 100 g Melone fein würfeln. Den Rest in vier gleich große Scheiben schneiden. Wassermelonenwürfel mit Linsen, Zwiebel, geriebenem Feta, Garam Masala, Salz, 2 Msp. Chilipulver, Semmelbröseln und Ei in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Mit feuchten Händen daraus vier Pattys formen und abgedeckt im Kühlschrank 30 Min. quellen lassen.

2. Avocado schälen und vom Kern lösen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Avocado mit restlichem Chilipulver, Salz, Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einer glatten Masse vermengen.

3. Brötchen halbieren und auf dem Grill bei direkter, starker Hitze ca. 10 Sek. rösten. Pattys bei direkter starker Hitze ca. 3,5 Min. pro Seite bei geschlossenem Deckel grillen. Brötchenhälften mit Avocadocreme bestreichen, Feta darauflegen und den Patty daraufgeben. Die Melone daraufschichten und mit der oberen Brötchenhälfte schließen.