

Rezept

Linsen-Curry-Burger

Ein Rezept von Linsen-Curry-Burger, am 26.04.2024

Zutaten

100 g rote Linsen	50 g Couscous
1 Zwiebel	500 g rote Spitzpaprika
2 EL Öl	2 TL mildes Currypulver
40 g Mehl	Salz
4 kleine Fladenbrote (ersatzweise 1 großes Fladenbrot, geviertelt)	4 Stängel Minze
	350 g vegane Joghurt-Alternative aus Kokos

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 23 g F, 24 g EW, 107 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen. Mit 350 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. Den Herd ausschalten. Den Couscous in einem Sieb abbrausen, dazugeben und ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften nochmals durchschneiden. 50 g Paprika fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika- und Zwiebelwürfel darin bei großer Hitze ca. 4 Min. anbraten.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem restlichen Öl (1 EL) bepinseln. Die Paprikaviertel mit der Haut nach oben auf eine Blechseite legen.
4. Linsen- und Paprika-Mischung, Currypulver, Mehl und Salz mit dem Pürierstab zu einer fein-stückigen Masse pürieren. Mit feuchten Händen 4 feste Pattys (ca. 9 cm groß) formen und auf das Blech legen. Alles im Ofen (Mitte) ca. 18 Min. backen. Paprika herausnehmen, Pattys wenden und in ca. 10 Min. knusprig backen. Die Brote auf einem Rost (unten) ca. 5 Min. mitbacken.
5. Inzwischen die Paprikaviertel häuten. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Den Joghurt mit Minze glatt rühren und mit Salz abschmecken. Die Brote halbieren und die Hälften mit je 3 EL Joghurt bestreichen. Pattys und Paprika auf die unteren Brothälften legen und mit den oberen Brothälften bedecken.