

Rezept

Pita-Linsen-Burger

Ein Rezept von Pita-Linsen-Burger, am 18.01.2025

Zutaten

| | |
|---------------------------------|--|
| 1 Zwiebel | 100 g rote Linsen |
| 250 ml Gemüsebrühe | 1 Ei |
| 50 g Semmelbrösel | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 EL Öl |
| 100 g Salatgurke | 100 g Joghurt (1,5 % Fett) |
| 4 Salatblätter | 4 Pita-Fladenbrote (Fertigprodukt; je ca. 65 g) |
| 4 EL Ajvar | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit den Linsen und der Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zgedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. In eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen, mit dem Ei und den Semmelbröseln verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Linsenmasse 4 Burger formen und diese im Öl von beiden Seiten ca. 10 Min. goldbraun braten.
3. Die Salatgurke schälen und grob raspeln, ausdrücken und mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatblätter waschen und gut trocken tupfen.
4. Die Fladenbrote nach Belieben tosten, dann aufschneiden. Ajvar darin verstreichen, dann auch die anderen vorbereiteten Zutaten hineingeben.