

Linsenburger



Für 4 Personen

- 75 g mehlig Kartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- etwas Öl
- 150 g Gemüse
- Gewürze und Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 120 g rote oder gelbe Linsen
- 30 g schwarze Linsen
- 75 g Erbsen

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Anschließend in Salzwasser weichkochen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwiebeln putzen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl goldig anrösten. Gemüse waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln weiterrösten.

Linsen und Erbsen dazugeben, etwas mitrösten und würzen. Das Ganze mit Wasser bedecken und ca. 15 min ohne Deckel köcheln lassen. Eventuell Wasser nachfüllen und bei Bedarf nachwürzen.

Die Masse mit dem Kartoffelbrei in einer Schüssel gut vermengen und abkühlen lassen. Die Masse sollte so fest sein, dass du sie gut formen kannst. Mit nassen Händen Kugel formen und diese dann plattdrücken.

Die Burger anschließend in Öl beidseitig anbraten.



Es gibt sehr viele Sorten von Linsen. Wichtig ist bei diesem Rezept, dass du größtenteils weichkochende Linsen verwendest.

Anstatt Erbsen kannst du auch gekochte Kichererbsen nehmen.

Folgende Kräuter kannst du vor dem Servieren dazu geben: Petersilie, Minze, Chilipulver, Thymian, Paprikapulver, Oregano oder Wacholder.

Vegane Mayo (Seite 58), knusprig gebratener Räuchertofu, Kartoffelpüree oder geschmortes Gemüse schmecken sehr gut zum Linsenburger.

