Difficulty
Mittel
Duration
40 min
Serving
4 Portionen

Veganer Linsen-Burger

Probier' mal diesen Burger mit versteckter Superpower - die kommt aus den Linsen, denn sie enthalten z. B. wertvolles Protein und Ballaststoffe.

Ingredients

- 100 ml Sojadrink
- 0.5 TL Miso
- 250 g THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g braune Linsen
- 1.5 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe
- 12 Stängel Koriander
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 g Haferflocken, zart
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Stück Hamburger Brötchen
- 50 g Kopfsalat frisch mit Küchenabfall
- 100 g Gurke
- 3 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Vegane Mayo machen

   5min

   Für die vegane Mayo Sojadrink in einen Mixbecher geben. Mit Miso und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab aufmixen und dabei THOMY Reines Sonnenblumenöl einlaufen lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Gegebenenfalls nochmal nachwürzen.

2. Linsen-Burger vorbereiten

   10min

   Für die Linsen-Burger Linsen nach Packungsangabe mit Maggi Gemüse Brühe weich kochen. Abschütten und die abtropfende Flüssigkeit auffangen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehe(n) schälen und fein hacken.

3. Linsen-Burger formen

   10min

   In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin weich dünsten. Linsen mit Haferflocken, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch zu einer breiigen Masse vermischen. Bei Bedarf noch etwas Abtropfflüssigkeit zugießen.
   Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen vier Bratlinge formen.

4. Linsen-Burger anbraten

   10min

   In einer beschichteten Pfanne 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Bratlinge darin von beiden Seiten ca. 10-12 Min. braten.

5. Brötchen belegen

5min

Hamburger-Brötchen nach Packungsangabe aufbacken. Waagerecht halbieren und die Ober- und Unterseiten mit etwas von der veganen Mayo bestreichen. Kopfsalat waschen und trocken tupfen. Die Unterseiten der Brötchen damit belegen. Darauf je einen Linsen-Burger legen. Salatgurken darauf verteilen und die obere Brötchenhälfte auflegen.
Dazu schmeckt noch die restliche Gurke als Salat.

Tips

Falls es mal schneller gehen muss...

Du kannst auch die veganen GARDEN GOURMET LINSENBURGER, oder als klassischere Alternative die vegetarischen GARDEN GOURMET BURGER DELUXE verwenden.

Nutritional information

Energie	840.2 kcal
Fett	74.2 g
Gesättigte Fette	7.7 g
Kohlenhydrate	31.6 g
Zucker	2.7 g
Ballaststoff	6.6 g
Protein	11.3 g
Natrium	1252.2 mg

Alle Angaben pro Portion