



Veganer Linsen-Burger

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	5 EL
Linsen, rot	150 g
Gemüsebrühe	200 g
Thymian, gerebelt	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	60 g
Babyspinat	75 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Avocado	1 St.
Sojaghurt	150 g
Senf	1 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Salatschleuder, Monsieur Cuisine

1. Gelbe Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Karotte schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele aussortieren.
2. In den Mixbehälter Petersilie geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen. In den Mixbehälter Karotte, Zwiebel und Knoblauch geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe anbraten.
3. Linsen, Gemüsebrühe, Thymian 0,5 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und 10 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Anschließend Paniermehl und Petersilie zugeben und 20 Sek./Stufe 4 vermengen. Linsenmasse in eine Schüssel umfüllen und zum Durchziehen beiseite stellen.
4. Inzwischen Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Sojaghurt mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Burger aus der Linsenmasse 4 gleich große Patties formen. In eine Pfanne 3 EL Öl geben und Patties darin ca. 3–4 Min. kross anbraten.
6. Burgerbrötchen nach Belieben toasten. Schnittfläche mit Sauce bestreichen. Nach Belieben mit Spinat, Tomate, Avocado, Zwiebeln und Linsen-Pattie belegen. Mit Brötchenoberseite abschließen und veganen Linsen-Burger servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	577 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	24 g