



Milchfreier Hafer-Linsen-Burger mit Miso

dazu Knoblauchkartoffeln und Salat



ca. 30min



2 Personen

Miso zu verwenden, ist immer dort sehr empfehlenswert, wo man vollmundige und würzig-salzige Geschmacksnoten hervorbringen will. Mit Linsen, Haferflocken und schmelzendem Reibe-Topping geht die Paste aus fermentierten Sojabohnen eine besonders schmackhafte Symbiose ein. Spinat, Tomaten, eingelegte Gurken und Zwiebeln verleihen diesem vegetarischen Burger den letzten Schliff. Wohl bekomm's!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Linsen
- 150g Haferflocken ²
- 25g Misopaste ^{2,3}
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Burgerbrötchen ²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft

- 1 Ei ¹
- 2EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Sieb

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Kartoffeln** mit der **½ des Knoblauchs**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 20-25Min. backen, dabei einmal wenden.



Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen.



Ca. **¾ der Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit **100g Haferflocken**, dem **übrigen Knoblauch**, der **Misopaste**, 1 Ei sowie je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß nicht zu glatt pürieren. Nach Bedarf etwas mehr **Haferflocken** zugeben, bis die Masse gut zusammenhält. Ggf. in zwei Portionen arbeiten und diese anschließend miteinander vermengen.



Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken. Inzwischen 2EL Mayonnaise mit 2EL Ketchup und 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** vermengen. Den **Spinat** gründlich waschen.



Die **Linzenmasse** mit feuchten Händen zu **2 gleich großen Pattys** formen. **Tipp:** Die **Pattys** sollten ungefähr der **Brötchengröße** entsprechen. Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4–6Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind.



Kurz vor Ende der Garzeit das **Reibe-Topping** auf die **Pattys** streuen und abgedeckt schmelzen lassen. Die **Brötchen** mit der **Sauce** bestreichen und mit den **Pattys**, dem **Spinat**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln** und den **Gurken** belegen. Ggf. **übrigen Spinat und Gurken samt Flüssigkeit** vermengen und als **Salat** zu den **Burgern** und den **Kartoffeln** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**