



Hafer-Linsen-Burger mit Käse und Miso

dazu Knoblauchkartoffeln und Salat



ca. 30min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 300g Haferflocken ²
- 50g Misopaste ⁴
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 150g geriebener Cheddar ³

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ¹
- 4EL Mayonnaise ¹
- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann die übrigen Linsen unter den Beilagensalat mengen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



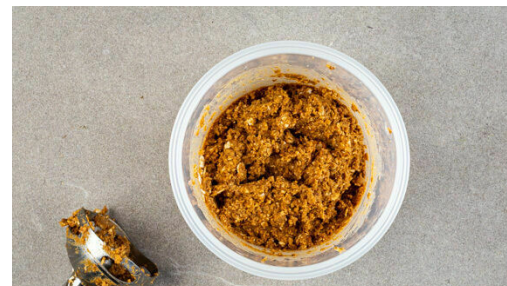
1. Kartoffeln backen

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**, 2EL Pflanzenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, einmal wenden und Bleche tauschen.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 4EL hellem Essig und je ½TL Salz und Zucker vermengen.



2. Pattymasse vorbereiten

Ca. **¼ der Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit **200g Haferflocken**, dem **übrigen Knoblauch**, der **Misopaste**, 2 Eiern sowie je 1TL 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.



5. Sauce verrühren

Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken. Inzwischen 4EL Mayonnaise mit 4EL Ketchup und 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** vermengen. Den **Spinat** gründlich waschen.



3. Pattys braten

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



6. Burger belegen

Kurz vor Ende der Garzeit den **Käse** 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.