



Hafer-Linsen-Burger mit Käse und Miso

dazu Knoblauchkartoffeln und Salat



ca. 30min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Linsen
- 150g Haferflocken²
- 25g Misopaste⁴
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 75g geriebener Cheddar³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Mayonnaise¹
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

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

Allergene

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



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**, 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.



4. Gemüse schneiden

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.



2. Pattymasse vorbereiten

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.



5. Sauce verrühren

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.



3. Pattys braten

Die **Linsenmasse** 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.



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.