



## Hafer-Linsen-Burger mit Käse und 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 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 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Linsen
- 300g Haferflocken<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Misopaste<sup>1,6</sup>
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Minigurke
- 2 Brioche-Burgerbrötchen<sup>1,3,7</sup>
- 100g geriebener Gouda<sup>7</sup>
- 50g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 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.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1109kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 134.4g, Eiweiß 37.8g



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 **1/2 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. **3/4 der Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit **100g Haferflocken**, dem **übrigen Knoblauch**, der **Misopaste**, 1 Ei sowie je 1/2TL 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. 2EL Mayonnaise mit 2EL Ketchup und 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** vermengen.



3. Pattys braten



6. Burger belegen

Kurz vor Ende der Garzeit die **1/2 des Käses** 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.