

Leckeres zwischen Brötchen

Burger mit Rote Bete



Zutaten in Bioqualität:

80g Couscous
200g Kichererbsen-Aufstrich (Hummus)
50g geraspelte gekochte Rote Bete
1 kleine rote Zwiebel (fein gewürfelt)
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
½ TL getrockneten Oregano
2 EL frische Petersilie (gehackt)
Steinsalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Bürger Brötchen (vollwertig)
Salatblätter (Kopfsalat, Rukkola)
vegane Majonnaise
Gewürzgurken (feine Scheibchen)
rote Zwiebeln (Ringe)

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.
In die Rührschüssel geben:

Couscous Körnchen mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min.zugedeckt quellen lassen.

Restliche Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Die Masse in 6 Portionen teilen und zu Burger (Frikadellen) formen.

Burger auf das Backblech legen und im Ofen 20-25 Min. braun krustig backen.

Bürger Brötchen mit Salat, Majonnaise, Gewürzgurken, Zwiebelringe belegen.

Herzhafte Bratlinge



Zutaten Jentschura TischleinDeckDich

10 EL (ca. 100g TischleinDeckDich)
ca. 260 ml Wasser oder Gemüsebrühe
2 EL zarte Haferflocken
2-3 TL pflanzlichen Aufstrich (z.B.Toscana)
Kräutersalz, Pfeffer
etwas Mais- oder Kichererbsenmehl
Pflanzenfett (Kokosfett) zum Braten

Burgerbrötchen, Salat, Ketchup, Tomatenscheibe, Salatgurkenscheibe, Zwiebelringe

TischleinDeckDich mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen, umrühren und abgedeckt abkühlen lassen. Dann Haferflocken, Aufstrich, Salz, Pfeffer, Aufstrich und Mehl gut unterrühren und abschmecken.

Die Masse zu Burger formen (kleine Burger, ca.10 Stück) und von beiden Seiten goldbraun braten

Bürger Brötchen mit Salat, Ketchup, Tomatenscheibe, Gurkenscheibe, Zwiebelringe belegen.

Guten Appetit

