



## Alb-Linsen Burger,

|          |                                                   |                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Tasse  | <u>Alb Linsen, grün</u>                           | waschen und in                                                                                        |
| 2 Tassen | Wasser                                            | im Dampfdrucktopf 30 Min kochen, den Druck von selbst abfallen lassen,                                |
| 2        | Zwiebeln                                          | fein schneiden und in                                                                                 |
|          | Bratöl                                            | leicht bräunen. Mit                                                                                   |
| 2 TL     | Tamari,                                           | gerieben oder                                                                                         |
|          | Ingwer                                            | fein gehackt würzen.                                                                                  |
|          | Knoblauch                                         |                                                                                                       |
| 1 TL     | <u>Sesam</u>                                      | trocken in der Pfanne rösten,                                                                         |
| 3 TL     | Petersilie                                        | fein hacken,                                                                                          |
| 1 TL     | Sonnenblumenkerne                                 | grob hacken. Alles zu den Linsen geben, mit                                                           |
|          | <u>Tamari</u>                                     | abschmecken, pürieren und gut kneten, zu Kugeln formen, flach drücken und in wenden und in ausbacken. |
|          | Dinkelmehl                                        |                                                                                                       |
|          | Bratöl/ Olivenöl                                  |                                                                                                       |
|          | Brötchen halbieren                                | und mit                                                                                               |
|          | Senf bestreichen,                                 | die untere Hälfte mit                                                                                 |
|          | Zwiebelringen, Rucola, Radieschen belegen und mit |                                                                                                       |
|          | Tamari oder Mayo                                  | würzen.                                                                                               |