

Linsenburger orientalisch



Zutaten

250 g grüne Linsen
1 Lorbeerblatt

3 EL Olivenöl extra nativ
3 EL Sojasauce
1 Freilandeier
2-3 EL Dinkelvollkornmehl
½ TL Korianderpulver
½ TL Kardamompulver
½ TL Ingwerpulver
½ TL Currypulver
1 Knoblauchzehe, gepresst
Meersalz, wenig Chili

2-3 EL Olivenöl extra nativ

Zubereitung

1. Linsen mit dem Lorbeerblatt in viel Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Das Kochwasser weggießen und das Lorbeerblatt entfernen.
2. Die Hälfte der gekochten Linsen mit dem Olivenöl und der Sojasauce pürieren.
3. Ei, Mehl und restliche Linsen unterrühren und würzen.
4. Den Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Bratpfanne wenig Olivenöl erhitzen. Von der Masse mit dem Eisportionier Kugeln abstechen und diese in die Bratpfanne setzen.
6. Die Burger bei kleiner Hitze langsam beidseitig braten.