

Linsen-Burger



Wenn anstatt Fleisch mal etwas anderes auf den Tisch kommen soll, eignen sich diese Linsen-Burger optimal.

Rezept

1. Linsen mit Wasser spülen und danach in den Mixtopf geben.
2. Das Wasser zuwiegen und **9 Minuten / 120 ° / Stufe 1 / Linkslauf kochen**.
3. **Danach weitere 30 Minuten / 80 ° / Stufe 2 / Linkslauf garen**.
4. Den **Gareinsatz einsetzen** und mit Hilfe von diesem das restliche Wasser ableeren, sodass nur noch die gekochten Linsen im Mixtopf zurückbleiben.
5. Die Linsen **5 Sekunden / Stufe 8** pürieren, danach umfüllen.
6. Die Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sekunden / Stufe 6** hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. Den Bratbutter zugeben und **2 Minuten / Varoma / Stufe 1** dämpfen.
7. Das Rüeblli zugeben und **10 Sekunden / Stufe 10** zerkleinern.
8. Die pürierten Linsen, das Ei und den Griess zugeben. Nach Geschmack mit Gewürzsalz / Knoblauchpulver / Curry usw. abschmecken. Danach **10 Sekunden / Stufe 5** mischen.
9. In einer Bratpfanne Kokosfett oder Ghee erhitzen und die Masse je nach gewünschter Grösse der Burger formen und in die Pfanne geben.
10. Beidseitig ca. 3 Minuten anbraten.

Zutaten

Für ca. 5 Stück

150 g Linsen
 450 g Wasser
 1 Zwiebel, geschält, halbiert
 1 TL Ghee oder Bratbutter
 1 Rüeblli, geschält, halbiert
 1 Ei
 80 g Griess
 1-2 TL Gewürzsalz
 Curry, Knoblauchpulver (nach Belieben)