

Richtig leckere (vegane) Hamburger



Zutaten für 10 Burger (die man auch prima einfrieren kann):

180g getrocknete grüne Linsen
600ml Wasser
1 TL getrocknete Petersilie
3 Knoblauchzehen
2,5 (180g) mittelgroße Zwiebeln
90g gehackte Walnüsse
250g Semmelbrösel
85g Leinsamen
240g Champignons
3 EL Balsamico-Essig
2 EL Senf
2 EL Hefe
Salz, Pfeffer, Paprika, Öl

Zubereitung:

- 1** Champignons, Zwiebeln in Stücke schneiden und Knoblauch sehr fein hacken
- 2** Bringe in einem kleinen Topf die Linsen mit dem Wasser, den gehackten Knoblauch, der Petersilie und einem Viertel der Zwiebeln zum Kochen. Lasse sie bei mittlerer Flamme etwa 35 Minuten kochen, bis kein Wasser mehr da ist und die Linsen weich geworden sind. Mixe währenddessen die Walnüsse, Semmelbrösel und Leinsamen mit der Hefe, Salz, Pfeffer und Paprika zusammen.
Brate in einer Pfanne die verbleibenden Zwiebeln und Knoblauchzehen mit den Champignons in Öl für etwa 8 bis 10 Minuten.
- 3** Nimm die Linsen vom Herd und füge den Essig und den Senf hinzu. Stampfe die Linsen mit einem Kartoffelstampfer, bis sie eine dicke Masse sind.
Mixe dann alle Zutaten und lasse sie für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank abkühlen. Anschließend kannst du Burger mit deinen Händen daraus formen.
- 4** Brate die Burger für 3 bis 5 Minuten pro Seite. Zuviel gemachte Burger kannst du (ungebraten) einfrieren.

Lass es dir schmecken!

