



Veggie-Burger

mit Brokkoli-Cheddar-Patties

Mehr Rezepte gibt's auf knusperstuebchen.net

So wird's gemacht

Für die Brötchen die Milch lauwarm erwärmen und in eine Schüssel geben. Hefe und Zucker darin auflösen. Das Mehl, Butter und ein Ei hinzugeben und gut verkneten. Mit etwas Butter den Teig einreiben und 120 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 6 Teile (je ca. 140 g) teilen und rund formen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und 30 Minuten ruhen lassen. Eigelb und 2 EL Milch verquirlen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Brötchen mit der Eimilch bepinseln und im Backofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

Derweil die Patties vorbereiten. Die Linsen bissfest kochen. Den Brokkoli vom Strunk entfernen, klein schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Haferflocken und Linsen hinzugeben und die Masse grob pürieren, sodass noch Stücke zu sehen sind. Zwiebel und Petersilie klein hacken und gemeinsam mit den Gewürzen, Senf und Tomatenmark hinzugeben. Masse gut verrühren, zum Schluss den Cheddar untergeben und 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse in 6 gleich große Teile teilen und zu Patties formen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und in Kräuterbutter von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Wer möchte, kann die Patties auch grillen, dann bitte einfrieren und im gefrorenen Zustand auf einer Platte (nicht Grillrost) grillen.

Brötchen einschneiden, mit Kräuterbutter bestreichen und nochmal anbraten oder grillen. Brötchen mit Salat, Tomatenscheiben und Zwiebeln belegen.

Vor dem Servieren auf die heißen Patties eine Scheibe Cheddar legen und kurz warm halten, sodass der Cheddar beginnt zu schmelzen. Gemeinsam mit den Brötchen servieren.

Einkaufsliste

6 Burger

Für die Brötchen:

- 220 ml Hafermilch (oder Kuhmilch) + 2 EL
- 7 g Trockenhefe oder 25 g frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 500 g Mehl (Type 550)
- 100 g gesalzene Butter
- 1 Ei + 1 Eigelb

Für die Patties:

- 150 g Linsen (rote oder Berglinsen)
- 80 g Haferflocken
- 400 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL frische Petersilie
- 1 EL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 150 g geriebener Cheddar
- 2 EL Mehl

Außerdem:

- 6 Scheiben Cheddar
- 1 große Tomate
- Salat nach Belieben
- 1 Zwiebel
- Kräuterbutter

Weitere Zutaten zum Belegen nach Belieben

