

Linsenburger (laktosefrei)

Zutaten:

180 g Linsen
560 ml Wasser
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Scheiben Vollkornbrot
½ Tasse Weizenkleie
2 EL Petersilie
1 Ei
2 EL Sesamkörner

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken.
- Linsen, Wasser, Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 20 - 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Vollkornbrot fein zerkrümeln.
- Weizenkleie, Brot, Petersilie und Ei gut vermischen.
- Linsen hinzufügen und 4 große Burgerscheiben formen.
- Scheiben in Sesamkörner wälzen.
- Burger in einer Pfanne von beiden Seiten 4 - 5 Minuten braten.