

## Linsen-Burger

(Rezept von Landfrau Maja Tappolet vom Tappolet Bio-Hof in Wilchingen, SH)

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 100 g grüne Linsen (Puy-Linsen oder Anicia) oder Beluga-Linsen
- 3-4 dl Wasser
- 1 EL Bratbutter
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 2 TL Salz
- 6 gehäufte EL Hafer- oder Hirsenflöckli
- 1 Ei
- evtl. 1 EL Mehl
- 180 g Crème fraîche
- 2 – 3 EL frische Kräuter, fein geschnitten (z.B. Schnittlauch, Peterli, Oregano, Thymian, Basilikum)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 8 Bürli oder Burger-Brötli

### Zubereitung:

Die Linsen zusammen mit dem Wasser aufkochen und 20 Min. weichkochen. 30 Min. quellen lassen. Gut abtropfen.

Die Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel zusammen mit dem Kreuzkümmel und dem Koriander in der Bratbutter dämpfen.

Mit den abgetropften Linsen mischen. Hafer- oder Hirsenflocken, das Ei und die 2 TL Salz dazugeben und gut mischen.

8 Burger daraus formen. Sollte die Masse etwas zu feucht sein und nicht binden, gibt man noch 1 EL Mehl zur Masse.

Die Burger auf ein mit einem Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und in den auf 180 Grad (Heissluft) vorgeheizten Ofen schieben. Ca. 10 Min. backen.

Die Crème fraîche mit den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brötli aufschneiden und je einen Linsen-Burger darauflegen. Etwas Crème fraîche auf die Linsen-Tätschli geben und die Burger zusammen mit einem bunten Blattsalat auf Tellern anrichten und servieren.