



Veggie-Burger à la Karsten

Schwierigkeit „einfach“, ca. 30 Min. Arbeitszeit

ca. Für 4 Personen

Zutaten

2	Karotten
1	Zwiebel
100 gr	rote Linsen
100 gr	braune Linsen
100 gr	Erbsen (frisch oder auch TK)
250 gr	Kartoffeln (mehlig gerieben)
Etwas	Honig
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
Etwas	Petersilie
Etwas	Minze

Zubereitung

Karotten und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen separat in gesalzenem Wasser weich kochen und abschütten.

Mit dem Stabmixer pürieren und zur Karotten-Zwiebel-Masse geben. Die Erbsen ebenfalls kochen oder dünsten und püriert oder auch nur grob geschnitten zum Teig hinzugeben.

Die mehligte Kartoffel schälen und fein gerieben einarbeiten. Mit Honig, Salz, Pfeffer, Petersilie geschnitten und Minze geschnitten abschmecken. Sollte die Masse gefühlt zu feucht sein, einfach mit etwas Mehl abstäuben und durchkneten. Eine glutenfreie Möglichkeit wäre die Verwendung von Buchweizenmehl. Zu Pattys formen und im selbst gebackenen Brötchen mit den Lieblingsbeilagen servieren.

Alternative Varianten zum selber machen:

- Gemüse beim Anschwitzen mit Curry abstäuben
 - leichte Schärfe mit frisch geriebenen Meerrettich geben
 - Nüsse gemahlen mit in die Masse geben
 - fruchtig mit angeschwitzten Apfelstückchen
-