

Vegane Linsenburger

Vegane Linsenburger

Für 4 Burger:

100g [Bio Berglinsen](#)

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2EL Paprikapulver

1TL getrocknete Kräuter

100g Dinkelmehl

Salz & Pfeffer

Optional: 3EL Brösel, 1/2TL Kala Namak Salz

Salatblätter

Avocado

Tomaten

Zwiebel

Burgerbrötchen

Rezept:

Die Linsen vor dem Kochen spülen. Die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Linsen ca. 30min in der doppelten Menge Wasser kochen. Nach der Garzeit das Wasser gut abtropfen lassen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Linsenmischung mit den Mehl, Kräutern, Paprikapulver und den Gewürzen gut vermischen. Sollte die Masse noch zu weich sein, ein paar EL Brösel hinzufügen.

Pattys formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen.

Die Burgerbrötchen kurz im Ofen erwärmen und danach nach mit Salat, Patty, Zwiebel, Tomaten und Avocado belegen.

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)

