

LINSEN-BURGER PATTIES mit Honig Senfsauce

ZUTATEN PATTIES:

- 250g gekochte Linsen (rot oder gelb ca. 120 g trocken)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, fein gerieben
- 60–80g glutenfreie Brösel oder Haferflocken
- 1EL Tomatenmark
- 1TL Senf
- 1TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- 1EL Sojasauce
- 1–2EL Öl (für die Pfanne)
- Optional: etwas gehackte Petersilie, für Schärfe Chilipulver, 1EL Leinsamenmehl zur Bindung

ZUTATEN SAUCE:

- 3 EL Joghurt oder vegane Alternative
 - 2 EL Mayo oder vegane Mayo
 - 1 TL Senf
 - 1 TL Honig
 - 1 TL Zitronensaft
 - Prise Salz, Pfeffer
- Alles verrühren – fertig!

SO WIRD'S GEMACHT:

Linsen vorbereiten: Wenn noch nicht gekocht: trockene Linsen rund 10–12 Minuten weich kochen, abtropfen lassen und leicht auskühlen.

Basis mischen: Gekochte Linsen in eine Schüssel geben und grob zerstampfen – etwa die Hälfte darf noch ganz sein für Struktur.

Gemüse & Würze hinzufügen: Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Tomatenmark, Senf, Paprika, Sojasauce und Salz/Pfeffer einarbeiten.

Binden: Brösel nach und nach unterrühren, bis eine formbare Masse entsteht. 10 Minuten quellen lassen!

Patties formen: Mit leicht angefeuchteten Händen die Patties formen.

Braten: Öl in eine Pfanne geben und die Patties bei mittlerer Hitze je Seite 4–5 Minuten anbraten, bis sie außen knusprig sind.

LINSEN-BURGER-PATTIES IM OFEN:

Backofen vorheizen: 200°C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft.

Backblech vorbereiten: Mit Backpapier auslegen oder leicht einölen.

Patties formen: Am besten etwas flacher machen als für die Pfanne (ca. 1,5–2 cm), damit sie gleichmäßig gar werden.

Backen: Patties auf das Blech legen und 20–25 Minuten backen, nach 10–12 Minuten einmal wenden.

Optional für extra Knusprigkeit: Die Oberseite leicht mit Ölbepinseln.