

Belugalinsenburger mit Country Fries von Silvio Blaser

Mengen für 10 Personen

Quelle: Burger: <https://cleanfoodlover.de/2014/12/18/beluga-linsen-burger/>

Tags: benötigt Backofen, Vegan, Glutenfrei, Einfach, Laktosefrei, Vegetarisch, günstig

Gewürze: Chillipulver, Salz

Ausrüstung: Backtrennpapier

1.3 Liter Wasser	erhitzen
3.0 Stück Bouillonwürfel	im heissen Wasser auflösen
2.0 Stück Zwiebeln	fein gewürfelt
3.0 EL Öl	Erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Mit Brühe ablöschen
2.0 Stück Knoblauchzehen	gepresst oder fein geschnitten dazu geben.
330 g Linsen	Beluga Linsen. Nach ca. 2 Minuten die Linsen hinzugeben. Mit der restlichen Brühe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten dünsten bis die Linsen im Kern zart sind (ggf. etwas Wasser nachgießen). Nach Ende der Garzeit die Linsenmasse abkühlen lassen.
130 g Haferflocken	
5 cl Sojasauce	mit den Haferflocken unter die Linsenmasse heben. Handteller große Bratlinge formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20 Minuten bei 200 °C backen. Dann die Bratlinge wenden
1.3 kg Kartoffeln festkochend	waschen, in Schnitze teilen
1.0 dl Öl	Rapsöl in grosse Schüssel geben und mit Salz und Chillipulver mischen. Kartoffeln in der Schüssel wenden und im Backofen bei 200° knusprig backen.
100 g Ketchup	

Ofen auf 200° C vorheizen.