

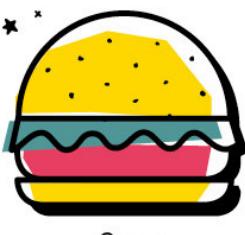
Burger-Brötchen

Zutaten für ca. 10 Brötchen:

500 g Mehl, 2 EL Zucker, 1 EL Salz, 1 Würfel frische Hefe, 225 ml lauwarmes Wasser, 70 g Butter, 1 Ei, 1 EL Milch

Und so geht's:

1. Hefe mit Zucker und lauwarmem Wasser vermischen.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen, danach Hefe-Wasser-Gemisch und weiche Butter hinzufügen. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 10 Portionen teilen.
5. Jede Portion zu einer Kugel rollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech legen. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.
6. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und beliebig mit Sesam bestreuen.
7. Ca. 18 Min. backen.



Linsen-Burger

Zutaten für ca. 15 Burger:

200 g braune Linsen, 2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Bio-Zitrone, 1 Packung Feta, 1 TL Paprikaflöckchen (Pul Biber), 2 TL Kreuzkümmel, 2 TL getrocknete Minze, 180 g Kichererbsen, 120 ml vom Kichererbsenwasser, 10 EL Mehl

Zum Anrichten nach deinem Geschmack:

z. B. Ketchup, Mayo, Gewürzgurken, Tomaten, Salat

Und so geht's:

1. Linsen abwaschen und 15 min bissfest kochen.
2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch hacken, Zitrone abreiben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 10 min anbraten, bis sie glasig sind. Knoblauch und Gewürze hinzugeben und noch 1 min braten.
4. Linsen in einem Sieb abgießen und in eine Schüssel geben.
5. Kichererbsen abgießen, dabei das Kichererbsenwasser aufheben. Kichererbsen und Linsen mit einem Becher zerdrücken.
6. Zerbröselten Feta, Kichererbsenwasser, Mehl, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und vermischen.
7. Burger formen und in einer Pfanne von jeder Seite goldbraun anbraten.