

Linsenburger mit Tomaten-Paprika-Gemüse



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '6', 'yield' : '' });
```

Eine leckere Low-Carb-Alternative für alle Vegetarier die Burger lieben, aber kein Soja oder Tofu vertragen. Die Burgermasse ist mit Ricotta und frischem Gemüse versetzt und leicht mit Curry gewürzt, was sie besonders schmackhaft macht. Die Linsenburger sind einfach und schnell zuzubereiten und somit auch eine gute Idee für den herzhaften Snack zwischendurch. Entweder Sie genießen die Röstis klassisch zwischen zwei Brötchenhälften oder als leckere Beilage anstelle von Frikadellen.

Zutaten

- 200 g Linsen
- 100 g Reib - oder Panierbrot
- 30 g Ricotta
- 1 Eigelb
- ½ Peperoni, entkernt, fein gewürfelt
- ½ - 1 Knoblauchzehe, nach eigenem Geschmack, fein mit Salz gerieben
- 100 g frischer Blattspinat, verlesen, mehrfach gewaschen, ausgepresst
- 1 kleine Möhre, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 - 4 große Fleischtomaten, abgezogen, entkernt, in 3 cm großen Stücken
- Je 1 Gemüsepaprika, grün, gelb, rot, entkernt, in 3 cm großen Stücken
- 2 - 3 El Pflanzenöl
- 1 El Butter
- 3 El Schnittlauchröllchen
- Currypulver nach Geschmack, Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Spinat mit kochendem Wasser übergießen, zusammenfallen lassen, abgießen, gut auspressen. Die gewaschenen Linsen in Salzwasser ca. 20 min. kochen, abgießen, gut trocken laufen lassen.

Schritt2

Dreiviertel der Menge mit dem Spinat, dem Eigelb, Ricotta und Knoblauch pürieren. Mit dem Reibbrot, Möhren - und Peperoni Würfeln und den restlichen Linsen vermengen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen ca. 6 Burger formen. In Pflanzenöl auf jeder Seite 3 - 4 Minuten goldbraun braten.

Schritt3

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen, zuerst die Paprikastücken 2 - 3 min. schmoren lassen. Dann ganz kurz die Tomatenstücke dazu geben, mit abgehen lassen. Mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen, Schnittlauch unter schwenken, und mit den Burgern anrichten.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:**linsen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/linsen-burger-mit-tomaten-paprikagemuese/>