

Curry-Linsen-Burger

VORBEREITEN

25
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

300 g Joghurt
 800 g Linsen (aus der Dose)
 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
 1/2 Teelöffel Zimt
 1 Gurke
 60 ml Öl
 2 Zwiebeln
 2 Möhren
 100 g rote Currypaste
 100 g Semmelbrösel
 40 g frischer Koriander
 40 g Butter
 4 Burgerbrötchen
 140 g Rucola
 Salz, Pfeffer

- 1 -

Joghurt, Kümmel, Zimt und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Abdecken und in den Kühlschrank stellen. Die Gurke mit einem Sparschäler in dünne Bahnen schneiden. Ebenfalls kühlen.

- 2 -

Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatureinstellung erhitzen. Zwiebeln und Möhren dazugeben und 3 Minuten garen, bis sie weich sind. Rote Currypaste unterrühren und 1 Minute weitergaren. Vom Herd nehmen.

- 3 -

Linsen abtropfen lassen und kurz mit frischem Wasser abwaschen. In einen Food Processor geben und grob zerkleinern. Die zerkleinerten Linsen in einer Schüssel mit Möhren, Semmelbröseln, Koriander und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Linsen-Mix in gleichgroße, flache Bratlinge formen. Bratlinge abgedeckt 30 Minuten kühlen.

- 4 -

Butter und restliches Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Bratlinge von jeder Seite 2-3 Minuten darin garen, bis sie goldbraun sind.

- 5 -

Zum Servieren Rucola, Bratlinge, Gurke und Joghurtsauce jeweils auf der unteren Brötchenhälfte übereinander stapeln und die zweite Brötchenhälfte auflegen.