



Süßkartoffel-Linsen – Patty

Für Laibchen 4 Portionen (je 2 Stück)

Für Burger 8 Portionen (je 1 Stück)

Vegan

Zutaten:

450 g	Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt
200 g	rote Linsen, getrocknet
	Wasser
1 Stück	Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
3 EL	Sesam oder gehackte Erdnüsse
1 TL	Kreuzkümmel
50 g	geschroteter Leinsamen oder Haferflocken
	Salz, Pfeffer
	ggf. Semmelbrösel zum Binden

Zubereitung:

Süßkartoffelstücke in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Dann die Linsen begeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen. In einem Sieb abtropfen lassen und je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Sesam und Kreuzkümmel kurz mitdämpfen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sollte die Masse zu feucht sein, eventuell mit etwas Semmelbrösel ergänzen.

Aus der Masse mit nassen Händen 8 Laibchen formen und in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.

TIPP

Anstelle der Süßkartoffeln kann dieses Rezept auch mit Erdäpfeln zubereitet werden.