



Hausgemachte Bürli-Burger

2 Portionen

40 g	Möhre
1/2	Zwiebel
150 g	Grünkernschrot
1 EL	Bratöl
150 ml	Gemüsebrühe
50 g	Haferflocken
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Sojasauce
	Salz und Pfeffer
2	Doppelbürli
	Butter
1	Salat
2	Tomaten
1	Gurke
1/2	Zwiebel
	Ketchup

4 Portionen

80 g
1
300 g
2 EL
300 ml
100 g
2 EL
2 EL
4
1
4
1
1

Zubereitung

Möhren und Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Grünkernschrot dazu geben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Haferflocken zugeben, kurz mitkochen und vom Herd nehmen. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse 4 bzw 8 Bratlinge formen und in der Pfanne ausbacken.

Bürli in der Mitte durchschneiden, die Innenflächen in Butter goldbraun anbraten (wichtig, das ist der Kick!).

Salatblätter, in Scheiben geschnittene Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Ketchup auf dem Tisch anrichten. Jeder bekommt seine Bürli's und kann selbst nach Gusto belegen.

Das sollten Sie zuhause haben:
Bratöl, Gemüsebrühe, Sojasauce, Salz und Pfeffer, Butter

Tipp:
verzichten Sie auf weitere Beilagen,
die Burger machen pappsatt