



Black Burger

Vegetarisch belegt mit Grünkernpatty

Für 10 Burger:
.....

10 Black Burger, Art. 1845

500 g Grünkern, geschrotet

100 g Sonnenblumenkerne

250 g Haferflocken

5 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL Instantgemüsebrühe

5 Schalotten

5 TL Salz

5 TL Currypulver

5 TL Tomatenmark

Wasser nach Bedarf

150 g Mehl

20 Salatblätter

3 Tomaten, in Scheiben

20 Scheiben Cheddar

2 EL Zitronensaft

5 Avocados

200 g Mayonnaise

Etwas Salz und Pfeffer

Etwas Öl
.....

- 1 Grünkern, Sonnenblumenkerne und Haferflocken mit gehacktem Knoblauch und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. quellen lassen. Zwiebeln klein hacken, zusammen mit Salz, Currypulver und dem Tomatenmark zum Grünkern geben. Mehl hinzugeben und ca. 20 Min. stehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Pattys formen und von beiden Seiten ca. 10 Min. anbraten.
- 2 Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Die unteren Hälften der Burgerbrötchen mit Mayonnaise bestreichen, darauf Salatblätter, Pattys, die bereits geschnittenen Tomaten- und Zwiebelscheiben, sowie den Käse legen. Das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, mit Zitronensaft mischen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer oder Knoblauch verfeinern. Die Guacamole auf die Deckel der Brötchen streichen, aufsetzen und servieren.