

# Rote Linsen Burger



## Zutaten

- 150 g Zwicky rote Linsen
- 40 g Zwicky Haferflocken
- 1 Rüebli
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 375ml Gemüsebouillon
- Etwas Salz
- 1 TL Paprikapulver

**6 Portionen /45 Min. aktiv  
Gesamt 75 Min.**

- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 6 Hamburgerbrötli
- Sauce und Beilagen nach Belieben

## Zubereitung

1. Erst die Zwiebeln klein würfeln, dann mit etwas Olivenöl in der Pfanne braten. Rüebli würfeln und zusammen mit den roten Linsen und der Gemüsebouillon in die Pfanne geben. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
2. Die Masse unbedingt abkühlen lassen und mit Salz, Gewürzen, Haferflocken und der klein gehackten Petersilie vermengen. Hände anfeuchten und kleine Burger/Pattys formen.
3. Öl erhitzen und die Burger braten, bis sie aussen schön knusprig sind.

Extra Tipp: Bei einem Grillabend können die Burger super vorbereitet werden und anschliessend nur noch auf dem Grill erhitzt werden.

**Zwicky wünscht en Guete!**