



Hafer-Burger

Rezept von Vera Spellerberg

ZUTATEN

75 g Haferflocken (die Zarten)
2 Eier
1-2 EL Dinkelmehl (ersatzweise Kartoffelstärke)
3 EL Olivenöl
1 gedünstete Schalotte
etwas gerebelten Thymian
1 EL geröstete Sonnenblumkerne
2 EL geriebenen Hartkäse
1 TL Senf, etwas Tomatenmark, vegane Mayo
Salz, Pfeffer, Schnittlauch
2 Salatblätter, 1 Vollkornbrötchen

ZUBEREITUNG

Für den Haferklops die Flocken mit Eiern, Mehl, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Thymian

Käse und Sonnenblumkernen, zu einem Teig verarbeiten und 20 Min. quellen lassen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hände mit etwas Mehl bestäuben und einen flachen Bratling formen. Haferpatty von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Inzwischen zwei Brötchenhälften auf der Schnittseite mit etwas Öl bepinseln und leicht rösten, abkühlen lassen und mit Salat belegen. Aus den restlichen Zutaten eine Bürgersauce zubereiten.

Etwas Sauce auf ein Salatblatt geben, Haferpatty darauf und nochmal reichlich mit Sauce bestreichen. Obere Brötchenhälfte darauf und anrichten.

Dazu passen selbstgemachte Ofen-Fritten oder ein frischer Sommersalat.