



Vemondo Burgerpatties auf Apfel-Linsen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	200 g
Salz	
Schalotten	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, gerebelt	1 EL
Oregano, getrocknet	1 EL
Olivenöl	6 EL
Weißwein, lieblich	80 ml
Süßer Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Senf	2 EL
Haferdrink	50 ml
Vemondo vegane Burger Pattys	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. In einem Sieb Linsen abspülen und abtropfen lassen. In einen Topf mit ca. 1 l kaltem Wasser geben, aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 20 Min. bissfest garen. Kurz vor Schluss mit Salz würzen.
2. In einem Sieb Linsen gut abtropfen lassen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Apfel waschen, achteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. In einem weiteren Topf Gemüsebrühe erhitzen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Thymian, Oregano und 1 EL Olivenöl mischen.
3. Inzwischen in einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten ca. 2 Min. glasig dünsten. Apfel und Linsen zugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Süßen Senf zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. kochen lassen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Haferdrink unterheben.
4. Vemondo Patties von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo Patties ca. 4 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit der Olivenöl-Kräuter-Mischung bestreichen. Zusammen mit Linsen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Linsen immer nur mild köcheln lassen und erst am Ende der Kochzeit salzen, sonst brauchen die Hülsenfrüchte lange, bis sie gar sind.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g