

Archeburger: Ablinsen-Grünkern Burger mit Kräuterdip



Zutaten:

Für ca. 10-12 Arche Burger

- 200 g gekochte Ablinsen
- 50 g gekochter Grünkern
- 50 g Karotte
- 100 g Pastinake
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Höri Bülle Zwiebel
- 2-3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
- 50 g Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse
- 2 Eier
- 1-2 EL Senf
- 1-2 EL Tomatenmark (mit Gemüseanteil)
- 25 g Haferflocken, fein
- 1 EL Sesamsamen, hell
- 50 g Semmelbrösel (Tipp: Vollkornbrösel)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Quark
- 50 g Schmand
- 1 Zwiebel (Höri Bülle)
- 1 Essiggurke
- 1 Ei, hart gekocht
- 1-2 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Honig
- 4-5 EL fein geschnittene Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kresse, Petersilie, Basilikum)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Für den Archeburger die Linsen und den Grünkern nach Anleitung einweichen und kochen, gerne schon am Vortag. Pastinake, Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Pastinake und die Karotte raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein Würfeln. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl 5-6 Minuten rührend braten.

Die gekochten Linsen mit dem gekochten Grünkern im Mixer oder mit einem Püriergerät grob pürieren. Das gebratene Gemüse mit dem Linsen-Grünkernpüree in einer Schüssel mischen. Die Kräuter waschen, fein hacken und zugeben. Den Käse reiben und mit Eiern, Senf, Tomatenmark, Sesam, Haferflocken und Semmelbröseln zu dem Püree geben. Alles gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Linsenmasse 10-12 Küchlein formen. In einer antihafbeschichteten Pfanne auf jeder Seite 6-8 Minuten goldgelb braten.

Für den Kräuterdip ein Ei hart kochen. Frischkäse, Quark und Schmand in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse rühren. Die Zwiebel schälen und ebenso wie die Essiggurke und das Ei fein würfeln. Die gewürfelten Zutaten sowie Senf und Honig in die Quarkmasse geben und gut verrühren. Die Kräuter waschen, fein schneiden und ebenfalls zugeben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.