

REZEPT

Bio-Burger mit Grünkern

Für ca.	10	Burger à 60g
100	g	Grünkern geschrotet
150	g	Saurer Halbrahm
50	g	Sellerie
150	g	Karotten
100	g	Lauch
10	g	Butter
1	St	Ei
50	g	Vollkornbrot fein gerieben
		Salz
		Pfeffer aus der Mühle
1	Prise	Muskat
1	Prise	Koriander gemahlen
50	g	Butter zum Ausbraten
100	g	Rettichsprossen
1.5	dl	Mayonnaise
1	Zehe	Knoblauch gepresst
		Salatblätter für die Garnitur

Zubereitung:

Grünkern mit dem sauren Halbrahm vermischen und im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen. Gemüse in der Moulinette kurz zerkleinern und in der Butter gut andünsten. Mit den restlichen Zutaten mischen und Grünkern mit saurem Halbrahm zugeben.

Mit den Gewürzen gut abschmecken. Je nach Konsistenz etwas geriebenes Vollkornbrot nachgeben.

Die Mayonnaise mit Sprossen und Knoblauch vermischen und würzen.

Von der Masse 10 Burger formen und im Erdnussöl ausbraten.

Anrichten:

Salatblätter mit etwas Vinaigrette anmachen und auf Teller anrichten. Bio-Burger dazu anrichten und je ein Essl. Sprossenmayonnaise darauf geben. Mit ganzen Sprossen garnieren.

