

Vegane Burger-Patties

Zubereitungszeit inklusive Rösten, Quellen und Abkühlen des Dinkelgrieß (eine Stunde).

Küche Vegan

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit	Wartezeit
6 PATTIES	20 MINUTEN	20 MINUTEN	40 MINUTEN

Zutaten

- 80 g Dinkelgrieß
- 200 ml Wasser
- 1 Rote Bete
- 2 Kartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel, rot
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Ras el-Hanout
- 3 EL Rapsöl

Anleitungen

1. Den Dinkelgrieß in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis er aromatisch duftet und eine leichte Bräune bekommen hat. Auf einen Teller geben und eine halbe Stunde abkühlen lassen.

2. Nach dem Abkühlen 200 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. 2 EL Dinkelgrieß abnehmen und beiseite stellen. Den restlichen Grieß in das kochende Wasser geben und so lange rühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit rote Bete und Kartoffeln schälen, Möhre bürsten und waschen. Alles grob hobeln und in eine große Schüssel geben.

4. Petersilienwurzel waschen. Das Grün fein hacken, die Wurzel grob hobeln. Beides zum Gemüse geben.

5. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Gemüse geben.

6. Den abgekühlten Dinkelgrieß, Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout hinzugeben. Alles gründlich durchmischen und abschmecken.

7. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Gemüsemasse sechs Patties (je ca. 110 g) formen und mit dem übrigen Dinkelgrieß bestreuen.

8. Patties auf höchster Stufe kurz anbraten, dann die Hitze reduzieren und die Patties auf beiden Seiten jeweils 10 Minuten bei mittlerer Stufe garen.