

# Hafer- burger



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

### *Burgerbrötchen:*

240 g KÜCHENSTOLZ Mehl  
5 g Salz

7 g ZAUBERHAFT BACKEN Trockenhefe  
150 ml BIO SONNE Haferdrink  
30 ml FRISAN Rapsöl  
2 EL KÜCHENSTOLZ Stärke

### *Topping:*

2 EL BIO SONNE Haferdrink  
1 EL BIO SONNE Sesam  
1 TL BIO SONNE Ahornsirup

### *Bratlinge:*

2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen  
1 ERNTEKRONE Zwiebel  
1 ERNTEKRONE Karotte

150 g GOLDEN BREAKFAST Haferflocken  
250 ml BIO SONNE Gemüsebrühe  
3 EL KÜCHENSTOLZ Stärke  
1 EL FRISAN Rapsöl  
1 TL COOK! Paprikapulver  
½ TL Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise COOK! Pfeffer

FRISAN Rapsöl (zum Braten)

### *Garnitur:*

4 ERNTEKRONE Salatblätter  
2 ERNTEKRONE Tomaten  
2 ERNTEKRONE Saure Gurken  
1 ERNTEKRONE Zwiebel  
SUNRED Ketchup oder  
Saucen nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

1. Für die Burgerbrötchen ein Mehlkochstück aus 30 Gramm Mehl und 60 Millilitern Haferdrink anrühren und dabei in einem Topf erhitzen, bis ein Brei ohne Klümpchen entstanden ist – diesen abkühlen lassen.

2. Im Anschluss das Mehlkochstück zusammen mit den übrigen Zutaten für den Brötchenteig für mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für eine Stunde ruhen lassen.

3. Danach vier gleich schwere Portionen abwägen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln kneten – diese mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen und eine weitere halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.

4. Währenddessen den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und Haferdrink und Ahornsirup vermischen.

5. Sobald die Ruhezeit abgelaufen ist, die Brötchen mit der Mischung bepinseln, Sesam darüberstreuen und für 10–15 Minuten goldbraun backen.

6. Die Haferflocken für die Bratlinge zusammen mit Gewürzen und Brühe in einen Messbecher geben und quellen lassen.

7. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und die Karotte grob raspeln, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken – dann alles kurz in Öl anschwitzen.

8. Außerdem saure Gurken, Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

9. Die Gemüsemischung unter die Haferflocken rühren und die Stärke untermischen – dann vier dickere oder acht dünnere Bratlinge daraus formen und möglichst fest zusammenpressen, damit sie die Form behalten.

10. Die fertigen Bratlinge in heißem Öl von beiden Seiten knusprig anbraten und auf die vorbereiteten Burgerbrötchen geben.

11. Alles mit Salat und Saucen garnieren, die Deckel daraufsetzen und servieren.