

# Veggie-Burger mit Möhren-Kartoffel-Bohnen-Untereinander

50 g Grünkern (ganzes Korn)	100 g Grünkernschrot	400 ml Gemüsefond
1 Zwiebel	1 Ei	einige EL Mais-Paniermehl
1 EL Tomatenmark	1 TL Harissa	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Rapsöl	4 Kartoffeln (mehligk.)
3 Karotten	200 g Stangenbohnen	1 EL Fenchelsaat
einige Spritzer Leinöl	Burgerpresse	

Für die Veggie-Burger den Grünkern (ganzes Korn) mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Schrot da zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Der Grünkern sollte jetzt zu einer dicken Masse eingekocht sein. Anschließend die Grünkernmasse kalt rühren bzw. abkühlen lassen.

Parallel Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig schwitzen. Dann zur Grünkernmasse geben. Zusammen mit Tomatenmark, Harissa, Ei, einer Prise Salz und gehackter Petersilie gut vermischen, mit etwas Paniermehl abbinden und mit Hilfe einer großen Küchenrings Patties formen. Diese in Mais-Paniermehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett von beiden Seiten braten.

Parallel Kartoffeln und Karotten schälen, Kartoffeln würfeln und in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser weich kochen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen lassen, in Eiswasser abschrecken und zur Seite stellen.

Kartoffel-Karotten-Gemüse abgießen. Fenchelsaat etwas mörsern und da zugeben. Zusammen grob stampfen, die blanchierten Bohnen dazugeben und bei geringer Hitze auf dem Herd warm ziehen lassen. Im Anschluss mit etwas Leinöl verrühren.

Gemüse-Untereinander mit den Burgern auf Tellern anrichten.

Mit gezupfter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 20. März 2021