



Veggie-Burger LaSelva

ZUTATEN (für 4 Patties)

- ½ Glas Kichererbsen gekocht | Ceci lessati*
- ½ Glas Braune Bohnen gekocht | Fagioli borlotti*
- 70 g Haferflocken
- 1 EL Wasser
- 1 Zwiebel & ½ Bund frische Kräuter
- 2 EL Tomatenmark | Concentrato di pomodoro*
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 g Semmelbrösel
- 2 EL Sesam
- 1 Ei
- 4 EL Natives Olivenöl extra - MILD
Olio extravergine d'oliva - DOLCE*
- 1 Prise Salz & Pfeffer

*aus dem LaSelva-Sortiment

VEGGIE-BURGER LASELVA

ZUBEREITUNG

- Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen und mit Haferflocken, Wasser, Tomatenmark und Gewürze zu einer glatten Masse pürieren.
- Zwiebel & Kräuter fein hacken, Ei und Sesam hinzufügen und verrühren.
- So viel Semmelbrösel dazugeben bis, sich eine feste Konsistenz ergibt. Mit befeuchteten Händen vier Patties formen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Patties gut anbraten.

SERVIERVORSCHLAG

Frische Semmeln mit Salat, Tomaten, Zwiebeln und LaSelva Ketchup belegen und noch lauwarm servieren. Dazu empfehlen wir Ofengemüse der Saison "Verdure al forno" (z. B. Süßkartoffeln, Kürbis, Fenchel, Karotten, Zwiebeln, ...).

www.laselva.bio

BUON APPETITO!