

Burger

Burgerbrötchen
Salatlätter
1 Gurke
1 Glas Essiggurken
n.B. Tomaten
Zwiebel
Ketchup

Weißkraut Salat

Stück Weisskohl
100ml Sojacuisine
Essig, Öl, Gewürze

Weißkohl waschen und reiben und in eine Schüssel geben. Mit den Händen durchkneten. Den Essig mit der doppelten Menge Öl mischen, Sojacuisine und die Gewürze unterrühren. Über den Salat geben und durchziehen lassen.

Linsenpatties für 1 Person

80g Linsen
100g Haferflocken
Salz, Pfeffer, Paprika
n. B. Paprika
kleingeschnitten
Knoblauch
Linsen mit der doppelten Menge an Wasser garkochen (ca. 10 Minuten).
Linsen etwas abkühlen lassen und mit Gewürzen und Knoblauch mischen und bei Bedarf pürieren.
Zu Patties formen und in der Pfanne braten.

Bohnenpatties für 2 Stück

125g Bohnen
3 EL Haferflocken zart
½ Essl. Tomatenmark
Paprikapulver, Salz, Pfeffer
½ TL Senf
Kidneybohnen abschütten und mit den Haferflocken in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Tomatenmark, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Senf dazugeben und gut mischen. Patties formen und in der Pfanne anbraten.

Haferflockenpatties für 2 Stück

1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
125g Haferflocken
½ TL Senf
½ TL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
1 P. Paprikapulver, Salz und Pfeffer
120 ml Gemüsebrühe
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten. Haferflocken dazugeben und kurz anrösten. Senf, Tomatenmark, Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles vermischen. Gemüsebrühe erhitzen, zur Haferflockenmischung gießen und unterrühren, bis eine formbare und nicht zu klebrige Masse entstanden ist. Zwei Patties formen und in Bratöl von beiden Seiten anbraten.