

# Linsenburger

## Zutaten:

180 g Linsen  
560 ml Wasser  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Scheiben Vollkornbrot  
½ Tasse Weizenkleie  
2 EL Petersilie  
1 Ei  
2 EL Sesamkörner  
Öl

## Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken.
- Linsen, Wasser, Zwiebeln und Knoblauch in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Etwa 20 - 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Vollkornbrot fein zerkrümeln.
- Weizenkleie, Brot, Petersilie und Ei gut vermischen.
- Linsen untermengen.
- Aus der Masse 4 große Burgerscheiben formen.
- Scheiben in Sesamkörner wälzen.
- Burger in einer Pfanne von beiden Seiten 4 - 5 Minuten braten.