

EINKAUFSZETTEL – VEGGIE BURGERPATTIES

- 100 G BUCHWEIZEN
- 2 KARTOFFELN
- 2 KAROTTEN
- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 FAUSTGROßES STÜCK WEIßKOHLE
- 2 EIER
- 30 G GERTEBENEN KÄSE
- 175 G VOLLKORN-DINKELMEHL
- 1,5 TL HERBAMARE® KRÄUTERSALZ*
- 1 TL THYMIAN
- 1 KLEINER ZWEIFEL BASILIKUM
- FRISCH GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER
- ETWAS BRATÖL

ZUBEREITUNG

Buchweizen in einem Topf weich kochen. Kartoffeln und Karotten schälen und raspeln, Kohl sehr fein schneiden. Basilikum hacken. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und bei milder Hitze etwa 6 Minuten auf jeder Seite braten oder bei 210°C (Umluft 185°C) für 25 Minuten in den Ofen geben.

*GIBT ES IN AUSGEWÄHLTEN NATURKOST- UND REFORMWARENLÄDEN



Gestaltung & Illustration: sabrina-kaemer.de



Inspirationen zum Kochen, Essen und Genießen
www.herbamare.de