

# KOCH BIBLIOTHEK

## Schleswig - Holstein

im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de \* [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) \* 0171-9073606 \* 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

### *KoBi's Rezeptwelt*

#### **Haferflocken ....ein Burger**

##### **Zutaten**

1 Esslöffel klare Gemüsebrühe, 100 Gramm Zwiebeln, 1 Esslöffel Rapsöl, 250 Gramm Haferflocken zart, 3/4 Teelöffel Delikatess-Senf, 1/2 Teelöffel Tomatenmark, 1 Esslöffel Rote-Bete-Saft, 80 Gramm Rucola oder Eisberg, 4 Stück Mehrkorn-Brötchen, etwas BBQ-Sauce, Gurken -nach Geschmack- aus dem Glas

##### **Zubereitung**

Für das Haferflocken-Patty die Gemüsebrühe in 250 Milliliter Wasser einrühren und erwärmen. 100 Gramm Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne glasig anbraten. Haferflocken kurz mitrösten. Senf, Tomatenmark und Rote-Bete-Saft hinzugeben und verrühren.

Alles vom Herd nehmen und die Haferflocken nach und nach mit Gemüsebrühe begießen, bis eine kompakte und gut knetbare Konsistenz entsteht. Mit den Händen vier Pattys formen. Diese in 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Rucola waschen. Die Brötchen nach Packungsanweisung backen, halbieren. Beide Hälften mit etwas BBQ-Sauce bestreichen, auf die Unterseite etwas Rucola, dann die Brotzeit-Gurken und das Patty legen. Nach Belieben Zwiebeln darauf geben. Zum Schluss die Brötchen-Oberseite auflegen und das Ganze mit einem Spieß fixieren.

Alternativ passen noch dünn gehobelte Möhren als Belag dazu