



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Giersch-Burger auf Bayurvedisch

Zutaten

½ Tl	Senfsamen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Tl	Ingwer frisch
2	Karotten,
1	Zucchini
2	Handvoll Giersch
100 g	Dinkel- oder Haferflocken
150 g	Mehl
30 g	Edamer Käse
1	Ei
1 EL	Sojasauce
200 g	Weizenmehl
etwas	Salz, Kurkuma, Chilipulver
½	Zitrone
2 Tl	Ghee

Vorbereitung

in Würfel
in Würfel
feine Würfel
gerieben
gerieben
gehackt

gerieben

ausgepresst

Zubereitung:

In einem Topf 1 Tl Ghee heiß werden lassen und die Senfsamen drin zum Platzen bringen. Nun den Knoblauch, die Zwiebelwürfel und den Ingwer darin anbraten. Jetzt den Giersch, Karotten und die geriebenen Zucchini darin anbraten. Die Zitrone, Sojasauce und die Gewürze zugeben und die Masse kräftig abwürgen. Alles in eine Schüssel geben und nun in die noch warme Masse das verquirlte Ei, den geriebenen Käse und die Haferflocken dazugeben so dass eine kompakte Masse entsteht. Mit Folie abdecken und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nun aus der Masse gleichgroße Burger formen und auf einen Teller mit etwas Mehl wenden. In einer heißen Pfanne mit Ghee die Burger langsam braten lassen.

Tipp: Mit Salatblättern, Orangen- oder Grapefruitfilets und einem schönen Dressing servieren.

