

Hanf-Burger (Patties)

Hanfsamen eignen sich besonders für die entzündungshemmende Ernährung und alle, die noch ein paar Omega-3-Fette brauchen können wie VegetarierInnen und VeganerInnen. Auch sind sie reich an Eiweiß mit 33 g /100 g. Auch gut zu verwenden in Müslis und Bowls.

Zutaten für 10 Stück:

- ✚ 200 g geschälte Hanfsamen
- ✚ 200 g Champignons oder Aubergine oder anderes Gemüse
- ✚ 1 Zwiebel
- ✚ Knoblauch nach Belieben
- ✚ 100 g zarte Haferflocken
- ✚ 1/2 TL Gemüsebrühepulver
- ✚ 1 Ei (1 EL Chia-/ Leinsamen + 4 EL Wasser)
- ✚ Salz, Pfeffer, Kräuter, z.B. Majoran, Kräuter de Provence, Paprika geräuchert
- ✚ nach Geschmack 1 EL Tomatenmark und 1 EL Senf
- ✚ Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Champignons/Aubergine, Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Hanfsamen kurz in der Pfanne anrösten, Gemüse kurz dazugeben, da sie Wasser verlieren im Bratling sonst plötzlich klein würden und ihn instabil machen würden (gilt nicht für Karotte oder Lauch).

Mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Gemüsebrühepulver hinzufügen. Das Ei oder die Alternative untermischen, kräftig abschmecken und alles gut verkneten. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben. Auch sind noch erweiternde Zutaten wie etwas kräftiger Käse, getrocknete Tomaten etc. möglich. Mit feuchten Händen gleichmäßig große Bratlinge formen.

Die Bratlinge von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Man kann sie auch im Backofen bei 175 Grad Umluft für 15 - 20 min backen.



Nährwerte: bei 10 Stück: 178 kcal, 12 g Fett (davon rd. 10 g gesunde ungesättigte Fette!), 8 g Kohlenhydrate, 2,4 g Ballaststoffe, 10 g Eiweiß

Wenn man wenig Zeit hat, kann man die Hanfsamen auch einfach mit einer Trocken-Bratlings-Mischung plus 1 Ei und 200 g geriebene Karotten zubereiten.

