

Kräuterburger

Wenn die warmen Maitage alles im Garten spriessen lassen, ist es Zeit, die erste Mahlzeit im Freien zu geniessen. Diese Kräuterburger können wie gewohnt auf dem Teller serviert und mit Messer und Gabel verspeist werden. Wer Lust auf Fingerfood hat, packt die Beilagen in eine Pita Brottasche, die vorher (auf-) gebacken wurde. Wer sie nicht selber machen will, kann diese fix fertig in den meisten Läden kaufen. En Guete!



Für 4 Personen

100 g	rote Linsen	Kalt spülen und in eine Pfanne geben
100 g	Dinkelgrütze	Dazugeben
50 g	Haferflöckli	
50 g	Bramata	
3 dl	Wasser	Alles zusammen 10 – 15 min. leise kochen lassen,
1	Lorbeerblatt	zugedeckt während 1 Std. ziehen lassen.
1	Ei	Beigeben
Pfefferminz, Salbei, Rosmarin, Zitronenmelisse, Zitronenthymian, Zitronenverveine, Petersilie, Schnittlauch, einjähriger Majoran, Koriander, Zwiebel,...		Eine Auswahl der Kräuter kleinschneiden, dazu mischen
	Kräutersalz	Würzen, gut abschmecken!
	Olivenöl	Mit 2 Esslöffeln Portionen formen und direkt ins warme Öl in der Bratpfanne absetzen, beidseitig goldbraun braten. Dazu passt Salat, (Kräuter-)Quark- und Chilisauce (oder Ketchup).
Variante:	Anstatt Getreide	Fleisch verwenden:
500 g	geh. Rindfleisch	
1	Scheibe Brot	In Wasser einweichen, gut auspressen, kleinschneiden, mit Fleisch mischen.
Alle weiteren Zutaten wie oben beschrieben beigeben.		
Aus der Masse Kügelchen oder Bratlinge formen, anbraten und mit denselben Beilagen servieren.		

Chilisauce

1 EL	Honig	Alle Zutaten pürieren, bis eine fast glatte Sauce entsteht. In einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahrt, hält diese Sauce 2 Wochen.
1 EL	Olivenöl	
3 EL	Wasser	
3 EL	Rotwein- oder Apfelessig	
2 TL	Tomatenpüree	
1	Knoblauchzehe, gehackt	
1	Zwiebel, grob geschnitten	
3	Tomaten oder	
1	Tasse Pelati	
1 TL	Kreuzkümmel	
1 TL	Chilipulver	
1 TL	Meersalz	
½ TL	Koriander	
¼ TL	Cayennepfeffer	