

Grünkern Burger mit Frühlingbuns

Zutaten

Frühlingbuns

40 g Lauch in feine Ringe geschnitten
40 g Karotten fein geraspelt
450 g Dinkelmehl Typ 630
50 g Dinkelvollkornmehl Blue Velvet
35 g weiche Butter
10 g Salz
20 g Hefe
150 g Milch
125 g Wasser
1 Eigelb zum Bestreichen
etwas Milch
etwas Sesam

Grünkernpatties

1 Zwiebel
150 g Grünkernschrot
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt
1 Ei
60 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Gewürz für Hackbraten/Frikadellen
Öl zum Braten



Außerdem

Salatblätter
Ketchup oder eine andere Soße
Tomaten
Käse wer mag

Zubereitung

Frühlingbuns

1. Mehlsorten, Hefe, Butter, Salz, Milch und Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und langsam zu einem elastischen Teig verkneten.
2. Am Ende Lauch und Karotten unterlaufen lassen.
3. Teig ca. 20 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 Teile teilen und diese rund formen. Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Buns mit dem mit Milch verquirlten Eigelb bestreichen, mit Sesam bestreuen und in den Ofen schieben.

6. Ca. 7 Minuten bei 240°C backen, dann die Temperatur auf 220°C Grad reduzieren und weitere 5 Minuten backen. Buns aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Grünkernpatties

1. Gemüsebrühe in einem Topf zusammen mit dem Lobeerblatt zum Kochen bringen und den Grünkernschrot einrühren. Zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach das Lobeerblatt entfernen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Grünkernschrot mit Ei, Semmelbröseln, Zwiebeln, Knoblauch mischen und nach Geschmack würzen.
4. Mit feuchten Händen 8 Patties daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Nun könnt ihr euch nach Lust und Laune mit den weiteren Zutaten einen leckeren Burger zusammenbauen.