

## DINKELBURGER MIT GEMÜSE

1 dl	Milch	
2	Eier	in einer Schüssel verrühren
100 g	Dinkelflocken	zugeben, mischen
200 g	Gemüse nach Wahl	waschen, rüsten mit der Röstiraffel in eine Chromstahlpfanne raffeln
1 Zweig	Rosmarin	Nadeln vom Zweig streifen, fein hacken, zugeben
1 Bund	Schnittlauch	fein schneiden, zugeben
		Gemüse kurz andämpfen
	Salz, Pfeffer	würzen, etwas auskühlen lassen Gemüse zu den Flocken geben
wenig	Öl	in der Bratpfanne erhitzen
		Dinkelmasse mit zwei Esslöffeln portionieren, in die Bratpfanne geben
		die Burger auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze je ca. 3-4 Min. braten
<b>HINWEIS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ mit Salat serviert, eine vollwertige Mahlzeit</li> <li>✓ mit einer warmen Rüeblisauce servieren</li> <li>✓ Dinkelflocken durch Hafer- oder Hirserflocken ersetzen</li> <li>✓ Masse mit Schinken- oder Speckwürfeli ergänzen</li> </ul>

## RÜEBLISAUCE

1 dl	Gemüsebouillon	aufkochen
150 g	Rüebli	schälen, zerkleinern, zugeben, weich kochen Sauce pürieren
½ dl	Rahm	
	Salz, Pfeffer, Curry	
ev. 1 EL	Wermut	zugeben, zu Saucendicke einkochen