



Zutaten

- 200 g Rundkorn-Vollreis, grob geschrotet (Reformhaus)
- 2 dl heisses Wasser
- 75 g Dinkel- oder Weizenweissmehl / Mehltyp 405
- 100 g vegetarische Kräuterpaste
- 2 El gehackte Petersilie
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Karotten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Gemüsebrühepulver
- Mandelblättchen
- Bratbutter/Butterschmalz

Zubereitung

1. Den Reisschrot am Vorabend mit dem heissen Wasser übergiessen, zugedeckt quellen lassen.
2. Mehl, Kräuterpaste, Petersilie, Majoran und fein gehackte Zwiebeln unter den Schrot rühren, geschälte Knoblauchzehen dazupressen, Karotten schälen und auf der Bircher-Rohkostreibe dazureiben, alles mischen. Pikant würzen.
3. Aus der Masse kleine Burger formen, diese in den Mandelblättchen wenden, in der Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je 5 Minuten braten.