



# Natur genéissen – sech gesond ernären

D'Liblingsburger vun de SICONA-Guiden

## De Liblingsburger vum Nicole

Vegan



### **Fir mäi Lieblingsburger ze maachen, braucht dir:**

- Ueleg fir ze broden
- 1 Ënn , Knuewelek
- 1 roude Paprika
- 1 Muert
- 10 ml Tamari-Soyasauce
- 1 TL Hunneg
- 25 g Fluesssom, graff zerklengert (geschroteter Leinsamen)
- 45 g Huewerflacken
- 1 EL Tomatepüree
- 1 EL Tahin
- 240g schwaarz Bounen
- 1TL Kreuzkümmel gemuel
- ½ TL Oregano
- ½ TL Paprikapolver
- 50 g Hackernëss (Walnüsse)
- Salz, Pfeffer



D'Ennen an de Knuewelek an enger Pan glaseg dämpfen. De Paprika an d'Muerten a kleng Wierfele schneiden an dann dobäi maachen. Mat der Sojaszooss läschen. Op d'Sait stellen an ofkille loossen.

Déi schwaarz Bounen mam Mixer e bësse reng maachen an op d'Sait stellen.

Dann de Paprika an d'Muerte mat deenen aneren Zutaten an de Mixer maachen a reng püréieren. E bëssi Waasser dobäi maache fir déi richteg Konsistenz ze kréien. Dann d'Boune mat der gemixter Mass verréieren. Elo kenne mir Portioune forme fir eise Burger. Déi brode mir mat e bëssi Ueleg an enger Pan op zwou Säiten un.

Da leeë mir de Burger op en Teller mat Zalot an drop nach eng geschnidden Tomat, Ënnen an eng Kornischong.

Mir schmaacht dobäi nach eng lecker mat der Schuel gekachte Gromper an a gudde Löffel Moschtert.

Gudden Appetit ☺

Hei fannt dir Lëscht vun eise regionale Produzente vum Projet „Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair!“

<https://sicona.lu/ng-landwirtschaft/>

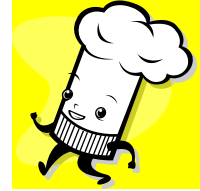


# Natur genéissen – sech gesond ernären

D'Liblingsburger vun de SICONA-Guiden

## De Liblingsburger vum Françoise

Vegetaresch



### **Fir mäi Lieblingsburger ze maachen, braucht dir:**

Fir 4 Portiounen :

- 250g rout Lënsen
- 1 kl. Strauss Thymian
- 1 Lorberblat
- 1 Ënn
- 1 Knuewelekszéif
- 3 EL Olivenueleg
- 3 EL Vollkarbroutgrimmelen (chapelure)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Kräizkümmel
- ½ TL gemuelene Koriander
- 1 Eegiel
- 1 EL Sojaszooss

D'Lëse gutt wäschen a mat dem Thymian an dem Lorberblat a 500ml Waasser ca. 20 min douce kache loossen.

D'Lënsen a e Sift schëdden an ofdrëpse loossen. Den Thymian an d' Lorberblat eraushuelen.

D'Ënnen an de Knuewelek schielen a kléng hacken. An enger Pan de Knuewelek an d'Ënn mat bëssen Ueleg ubroden.

Déi ofgekillte Lëse vermësche mat de Broutgrimmelen, der Ënn, dem Knuewelek, dem Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander, der Sojaszooss an dem Eegiel.

De Recht Ueleg an enger Pan erhëtzen a Kléng Portiounen vun der Lësemëschung zu Burger formen a fir 4- 5 Min. op all Säit ubroden.

Ech hunn beim Burger am léifsten nach Tomaten an Zalot dobäi.



Gudden Appetit ☺

Hei fannt dir Lëscht vun eise regionale Produzente vum Projet „Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair!“

<https://sicona.lu/ng-landwirtschaft/>



# Natur genéissen – sech gesond ernären

D'Liblingsburger vun de SICONA-Guiden

## De Liblingsburger vum Sylvie

mat Angusfleesch



### **Fir mäi Lieblingsburger ze maachen, braucht dir:**

Fir 1 Portioun

- 1 Bréitche vum Bäcker aus ärer Géigend
- 1 Angusburger vun eisen Natur genéissen Produzenten
- Bëssi Zalot
- Paprika
- Tomaten
- Gebroden Ennen
- Mayonnaise a Ketchup

De Paprika an d' Tomate wäschen a kleng schneiden. D'Zalot botzen a wäschen. D' Enne schielen a kleng schneiden an dann an enger Pan broden.

Den Angusburger ob 2 Säite gutt grillen.

De Bréitche vum Bäcker duerchschniden. E Flapp Mayonnaise an eng Drëps Ketchup drop schmieren.

Dann de Burger mam Fleesch dem Paprika, den Tomaten an der Zalot beleeën.

Mir schmaacht am beschten nach dobäi eng lecker selwergemaachen Zalot.



Gudden Appetit Kanner ☺



# Natur genéissen – sech gesond ernären

D'Liblingsburger vun de SICONA-Guiden

## De Liblingsburger vum Lise

---

Mat Poulet



### **Fir mäi Lieblingsburger ze maachen, braucht dir:**

Fir 1 Portioun

- 1 Bréitche vum Bäcker aus ärer Géigend
- 1 Pouletsfilet vun eisen Natur genéissen Produzenten
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL rout Molbieren
- Fräsch Kraider (Bratzel, Sauerampfer, Thymian)
- 1 Scheif Biergkéis
- Salz, Peffer

---

D'Crème fraîche mat de roude Molbiere mixen. D'Kraider wäschen, dréchnen a kléng schneiden.

De Pouletsfilet grillen. D' Bréitche vum Bäcker duerchschniden. D'Crème fraîche op d'Bréitche schmieren an de Poulet drop leeën. D'Kraider driwwer streeën an zur gudder Lescht nach eng Scheif Biergkéis drop leeën.

Mir schmaachen dobäi gutt nach selwergemaache Fritten.



Gudden Appetit Kanner 😊

Hei fannt dir Lëscht vun eise regionale Produzente vum Projet „Natur genéissen – Mir iesse regional, bio a fair!“

<https://sicona.lu/ng-landwirtschaft/>

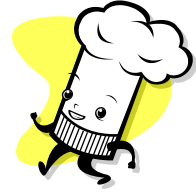


# Natur genéissen – sech gesond ernären

D'Liblingsburger vun de SICONA-Guiden

## Selwer gemaache Fritte mam Nicole

---



### **Mir brauchen:**

- Grompere vun eisen Natur genéissen Produzenten
- Eng Friteuse
- Salz

---

D'Grompere gi geschelt, als Fritte geschnidden an am Waasser gewäsch. Am Kichenduch gi se gedrëscht.

D'Friteuse gëtt op 140 Grad firgewiermt. D'Fritten dann 1-2 Minutten op 140 Grad zappen, se aus dem Fett huelen an eraushänke loossen.

Dann am Frittefett nach emol op 180 Grad ca 6-7 Minutte frittéiere bis se goldeg a knuspreg sinn.

D'Fritten eraushuelen, e bëssi ofdrëpse loossen a mam Kichepabeier oftuppen. Nach e bëssi Salz drop - fäerdeg.



Gudden Appetitt ☺