

300g rote Beete
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Etwas Basilikum
90g Haferflocken
1 EL Sojasauce
1 Ei
75g Feta
1 TL Chili
Etwas Zucker
Eine Hand voll gehackter Nüsse

Alles in Stücke hacken, im Mixer kräftig durchballern, kneten, formen und braten
Vermutlich noch ungefähr 20 kilo Semmelbrösel um es formbar zu machen

Coleslaw:
Ein Weißkohl
Entsprechend Möhren

Dressing nach Geschmack aus Mayonaise, Joghurt, Senf, Zucker und Essig