



KICHERERBSEN-BURGER

ERBSEN | HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 250 g Müller's Mühle Kichererbsen
- * 4 Scheiben Toastbrot
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1/2 Eisbergsalat
- * 2 Tomaten
- * 1 TL Zitronensaft
- * 4 Mehrkornbrötchen
- * Cayennepfeffer
- * 1 TL Koriander
- * Salz
- * Öl zum Braten

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN

Zubereitungen

Kichererbsen ca. 30 Minuten in 750 ml Wasser im Schnellkochtopf unter Druck garen und mit der Garflüssigkeit pürieren. Toastbrot reiben. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Pürierte Kichererbsen, Toast, Knoblauch vermengen und mit den Gewürzen abschmecken, 4 Burger formen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mehrkornbrötchen halbieren, mit Burger, Chilisauce, Salat und Tomaten belegen.

Das Rezept lässt sich auch ohne Schnellkochtopf zubereiten.