



## VEGGIE-BURGER

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (Für 4 Personen)

- 140g Müller's Mühle Kichererbsen
- 140g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl
- 120g Dinkelmehl Type 630
- 1/4 Würfel frische Hefe (10g)
- 1/2 TL Zucker
- 30g Margarine
- Salz
- 1 reife Avocado
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Frischkäse
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Fleischtomate
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Curry- und Paprikapulver
- 30g Rucola

### Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN  
MEHL**



**KICHERERBSEN**

### Zubereitungen

Kichererbsen über Nacht einweichen, nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen.

Dinkelmehl und 100 g Kichererbsen Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung schieben, Hefe hinein bröckeln, mit Zucker bestreuen, mit etwas lauwarmem Wasser (gesamt ca. 100 ml) verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, mit Kichererbsen und 7-8 EL kaltem Wasser pürieren, mit restlichem Kichererbsen Mehl und der Margarine vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen. Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in 4 flache Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 1 weitere Stunde gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln, mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate waschen, Stielansatz entfernen, Tomate in Scheiben schneiden, mit 1 TL Öl, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei Grillfunktion im Backofen ca. 8 Minuten garen; die Ränder der Tomate dürfen leicht dunkel werden.

Schafkäse in dünne Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit Avocadocreme bestreichen, die unteren Hälften mit Tomaten, Kichererbsenbratlingen, Rucola und Käse belegen, obere Hälften auflegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 1/2 Stunde

Backzeit: ca. 20-25 Minuten