Perfekt für Deine Grillparty - #Burgerliebe

Kichererbsen-Burger

Zutaten

Kichererbsen-Patties: 8 Burger
1/2 Zwiebel (ca. 50 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Alnatura Olivenöl
120 g Karotten, gewürfelt
120 g Staudensellerie, gewürfelt
2 Gläser Alnatura Kichererbsen
40 g Alnatura Speisestärke
1/2 Bund frische Petersilie, ohne Stiele
1 TL Alnatura Meersalz
1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer
1/4 TL Alnatura Cayennepfeffer
1 TL Alnatura Curry
Alnatura Sonnenblumenöl zum Braten

Topping:
2 Paprika
8 Blätter Eisbergsalat
2 rote Zwiebeln, in hauchdünne Ringe geschnitten
1 Bund frischer Rucola
Alnatura Rote-Bete-Cracker

Außderdem:
8 Alnatura Vollkorn-Toastbrötchen
Alnatura Barbecue-Sauce

Zubereitung

Paprikaschoten vierteln, entkernen und auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden 10-15 min schmoren.

Für die Patties, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Olivenöl anschwitzen. Karotten schälen, ebenso wie den Sellerie in feine Würfel schneiden. Mit in den Topf geben und weitere 5 min anschwitzen.

Kichererbsen abtropfen lassen und im Mixer fein pürieren. Angeschwitztes Gemüse mit Kichererbsenpüree in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke verrühren.

Petersilie hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry abschmecken.

Aus der Kichererbsenmischung mit angefeuchteten Händen 8 längliche Patties formen. Leicht mit Öl bestreichen und in einer Grillpfanne goldbraun braten.

Die Brötchen auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten antoasten, halbieren und mit Barbecue-Sauce bestreichen. Ein Salatblatt, ein Patty, die geschmorten Paprika und die Zwiebeln darauflegen. Mit Rucola und ein paar Rote-Bete-Crackern abschließen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Quelle: Alnatura