



Veggie Burger

Lust auf Burger? Unser proteinreiches Patty auf Pflanzenbasis schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch noch gesund. Gepaart mit unseren vegetarischen Low Carb Burger Buns kann ohne schlechtes Gewissen geschlemmt werden

Gesamtzeit: 60 Minuten

Vorbereitungs- und Zubereitungszeit: 35 Minuten

Wartezeit: 25 Minuten

Zutaten (für 3–4 Personen)

Burger Buns

- 200 g Sojajoghurt
- 130 g Mandelmehl
- 100 g Kokosmehl
- 40 g Flohsamenschalen (oder 30 g Flohsamenschalenmehl)
- 120 g Eiweiß
- 1 Pck. Backpulver
- Salz
- Wasser nach Bedarf
- weißer und schwarzer Sesam

Patties

- 250 g eingelegte Kichererbsen
- 250 g eingelegte Kidneybohnen
- 40 g Dinkelmehl
- Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Currypulver
- Salz & Pfeffer
- Öl

1 Alle Zutaten bis auf Wasser und Sesam in einer Schüssel vermengen (es eignet sich hierfür ein Rührgerät mit Knethaken). Nach und nach etwas Wasser dazugeben bis ein formbarer Teig entsteht.

2 Den Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Sechs gleich große Buns formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer überkreuzt einritzen und mit Sesam bestreuen. Die Buns für 25 Minuten backen und anschließend gut auskühlen.

3 Währenddessen die Kichererbsen und Kidneybohnen kurz unter kaltem Wasser waschen und abtropfen. Petersilie und Frühlingszwiebel klein schneiden und gemeinsam mit den Kichererbsen, Kidneybohnen, einer gepressten

Knoblauchzehe, Zitronensaft und Tahin fein pürieren. Mehl und Gewürze dazugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

4 Die Hände etwas befeuchten und vier bis sechs Patties (je nach Größe) formen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 4 Minuten von jeder Seite knusprig braten und auf einem Küchenpapier ruhen lassen.

Tipp: Die Burger nach Belieben mit frischem Gemüse belegen. Die Patties schmecken warm und kalt und können am nächsten Tag ideal mit ins Büro genommen werden.

Guten Appetit!