Rezept

Erbsen-Burger mit Avocado

Ein Rezept von Erbsen-Burger mit Avocado, am 20.05.2025

Zutaten

Für die Burger-Pattys

- **2** Mangoldblätter
- Salz
- **1** kleine Zwiebel
- **2 TL** Tahin
- **2 EL** gemahlene Leinsamen (ersatzweise Leinmehl)
- **2 EL** Leinsamen
- **150 g** TK-Erbsen
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **1** Ei
- **120 g** Vollkornmehl (ersatzweise Reis- oder Kichererbsenmehl)
- Cayennepfeffer
- **2 TL** Kokosöl

Außerdem

- **1** Tomate
- **1 Handvoll** Sprossen (z. B. Brokkoli- oder Alfalfasprossen, ersatzweise Kresse)
- **2 EL** Ketchup andere Sauce nach Belieben, z. B. Kräuterschmand)
- **2** Grünkohlblätter
- **½** Avocado
- **2** XXL-Burger-Brötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal, 31 g F, 35 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Mangold waschen, trocken schütteln, hacken, mit den gefrorenen Erbsen in einen Topf geben, mit etwas Wasser bedecken, salzen, zum Kochen bringen und 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Das Gemüse in eine Schüssel füllen und mindestens 5 Min. abkühlen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebel schälen, eine Hälfte in Halbmonde, die andere Hälfte in Würfel schneiden. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in schmale Scheiben schneiden. Grünkohl und Microgreens waschen und trocken schütteln. Grünkohl in feine Streifen schneiden.

3. Mangold-Erbsen-Mix, Knoblauch, Zwiebelwürfel und das Ei in der Küchenmaschine mit Schneidmessern oder im Blitzhacker gegebenenfalls portionsweise pürieren, nach und nach Tahin, Mehl, Leinmehl sowie etwas Salz und Cayennepfeffer ergänzen und alles so lange vermengen, bis eine zähflüssige Masse entsteht, kleine Gemüsestückchen können dabei erhalten bleiben. Die Leinsamen auf einem flachen Teller verteilen. Die Hände mit Mehl bestauben, aus der Erbsenmasse zwei flache Pattys formen und diese anschließend in den Leinsamen wenden.

4. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin 7-8 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei alle 1-2 Min. wenden. Unterdessen die Avocadohälfte entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Die Brötchen aufschneiden, die unteren Brötchenhälften mit dem geschnittenen Grünkohl, je einem Patty, Avocado, Zwiebel, Tomate und Microgreens belegen. Ketchup darüberträufeln, die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und die Burger direkt genießen.