

## Rezept

# Kichererbsen-Quinoa-Burger

Ein Rezept von Kichererbsen-Quinoa-Burger, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>25 g</b> weiße Quinoa	<b>30 g</b> in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
<b>100 g</b> Joghurt	<b>¼ TL</b> Maca-Pulver
Salz	Pfeffer
<b>4 Stiele</b> Petersilie	<b>100 g</b> Kichererbsen (aus der Dose)
<b>1 EL</b> Vollkorn-Semmelbrösel	<b>1 gehäufter EL</b> Kichererbsenmehl
<b>½ TL</b> scharfes Paprikapulver (am besten geräuchert)	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>25 g</b> Rucola	<b>1</b> Tomate
<b>1</b> Vollkornbrötchen (ersatzweise Mehrkorntoastie)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Quinoa heiß abrausen und nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Dann mit Joghurt und Macapulver pürieren, salzen und pfeffern. In einem gut schließenden Gefäß kalt stellen.
2. Quinoa abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kichererbsen abgießen, abrausen und abtropfen lassen. Beides mit Semmelbröseln, Kichererbsenmehl, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer zähen Masse pürieren. Diese mit angefeuchteten Händen zu einem flachen Burger (ca. 11 cm Ø) formen. Das Öl erhitzen. Den Burger darin bei mittlerer Hitze pro Seite 5 - 6 Min. braten, dann auskühlen lassen.
3. Rucola und Tomate waschen und trocken tupfen. Beides mit dem Burger verpacken, mit Sauce und Brötchen mitnehmen. Vor dem Servieren das Brötchen tosten, Burger in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 1 Min. aufwärmen. Tomate in Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden. Unterteil mit etwas Sauce bestreichen, mit Rucola, Burger und Tomatenscheiben belegen. Oberteil darauflegen. Rest Sauce extra dazu reichen.