

Rezept

Kichererbsen-Quinoa-Burger

Ein Rezept von Kichererbsen-Quinoa-Burger, am 15.05.2025

Zutaten

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