

Rezept

Spinat-Kichererbsen-Burger

Ein Rezept von Spinat-Kichererbsen-Burger, am 15.12.2025

Zutaten

300 g Kartoffeln (mehligkochend)	½ Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	80 g frischer Spinat
125 g Kichererbsen (Glas, Abtropfgewicht)	2 TL Tahin
4 EL Olivenöl	Öl zum Braten
3 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
2 Msp. Chilipulver	100 g Weizenmehl
3-4 EL Polenta (Maisgrieß)	4 vegane Sesambrötchen (siehe Rezept-Tipp)
1 Tomate	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser in 12 Min. weich garen, bis sie fast zerfallen, dann abgießen. In der Zwischenzeit von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Den Spinat waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Kichererbsen mit Tahin, 2 - 3 EL Öl, der Hälfte des Knoblauchs, dem Zitronensaft und 1 TL Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Hummus mit Salz abschmecken.
2. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, mit gehacktem Spinat, 2 TL Kreuzkümmel, Chilipulver, restlichem Knoblauch, Zitronenschale, 1 TL Salz und Mehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen vier Pattys formen. Maisgrieß in einen Teller geben und Pattys damit von allen Seiten panieren.
3. Eine Pfanne erhitzen. Die Brötchen halbieren und darin rösten. Die Pattys in 2 EL Öl 6 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen Tomate waschen in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl in eine Schüssel geben. Leicht salzen und vermengen. Brötchenhälften mit Hummus bestreichen, auf die untere Hälfte Spinatblätter geben und Patty darauflegen. Tomate darüberschichten und mit oberer Brötchenhälfte abdecken.