

Kichererbsen-Burger

Zutaten für etwa vier Personen:

300 g getrocknete Kichererbsen oder 600 g Kichererbsen aus der Büchse
3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
75 g Paniermehl, selbstgemacht*
2 Eier
2 EL Soja-Sauce
1 kleine Handvoll gehackte Petersilie
1 kleine Handvoll gehackte Korianderblätter
nach Belieben getrockneter Chili, entkernt und fein gehackt
½ Knoblauchzehe, gepresst
abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
nach Belieben Kreuzkümmel
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen und etwa eine Stunde lang weich kochen. Auskühlen lassen.

Die ausgekühlten Kichererbsen zusammen mit den Eiern und der Sojasauce, dem Paniermehl und dem Knoblauch im Mixer (oder mit dem Stabmixer) zu einer gleichmässig feinen Masse mixen.

Die Frühlingszwiebeln fein hacken und zusammen mit den anderen Zutaten (klein gehackter Chili, abgeriebene Zitronenschale, Kreuzkümmel, gehackte Petersilie, gehackte Korianderblätter, Salz und Pfeffer) gleichmässig verkneten. Die Kichererbsen-Masse zehn Minuten ruhen lassen.

Die Masse von Hand zu Burgern formen, mit ganz wenig Mehl bestäuben und mit etwas Olivenöl einpinseln.

Die Burger auf dem Grill oder mit etwas Olivenöl in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Ganz Genau wie Fleisch-Burger auf einem gerösteten Brötchen servieren. Nach Belieben mit einem Salatblatt, Sprossen, einer Tomaten-Scheibe, frischem Koriander oder Minze garnieren, mit Quark-Joghurt-Sauce, Salz und Pfeffer würzen.

*Hartes Weissbrot im Blitzhacker fein mahlen oder hartes Weissbrot in kleine Würfel schneiden, in einen Plastiksack geben und mit dem Wallholz zu feinem Paniermehl zerdrücken.
