



Rezeptidee

2 Personen

KICHERERBSEN-KÜRBIS-BURGER MIT ZUCCHINI & AVOCADO

ZUBEREITUNG:

1. Den Butternut-Kürbis in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser etwa 12-15 Minuten weich garen. Anschließend gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem gegarten Kürbis mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse darf noch leicht stückig sein.
2. Haferflocken, Ei, Kräuter, Paprikapulver und Kreuzkümmel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse etwa 10 Minuten quellen lassen. Aus der Masse zwei große Patties formen. Sollten sie noch zu weich sein, etwas mehr Haferflocken hinzugeben.
3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Patties bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4-5 Minuten goldbraun braten.
4. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne ohne zusätzliches Öl von beiden Seiten anbraten. Eine rote Tomate und die gelbe Tomate in Scheiben schneiden. Die restlichen Tomaten klein würfeln und den Babyspinat waschen.
5. Für die Sauce Joghurt, Tomatenmark, Paprikapulver und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Die Brötchen aufschneiden und kurz anrösten. Die unteren Brötchenhälften mit Avocado bestreichen und mit Babyspinat, Tomatenwürfeln, gegrillter Zucchini, Patties, Sauce, Tomatenscheiben und restlichen Zucchini belegen.

ZUTATEN (2 Portionen):

Für die Patties:

- 200 g Kichererbsen, abgetropft
- 250 g Butternut-Kürbis, geschält
- 30 g Haferflocken, zart
- 1 Ei
- 1 EL Petersilie oder Koriander, gehackt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl, zum Braten

Für den Belag:

- 2 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 1 Zucchini, klein
- 3 Tomaten, rot
- 1 Tomate, gelb
- 1/2 Avocado
- 50 g Babyspinat

Für die Joghurt-Sauce:

- 100 g griechischer Joghurt, 2% Fett
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



ca. 705
kcal



91 g
Kohlenhydrate



23 g
Fett



29 g
Eiweiß



19 g
Ballaststoffe

Nährwerte pro Portion Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt