



SPINAT-KICHERERBSEN-BURGER MIT KORIANDERSALAT

Zutaten

- 240 g Kichererbsen
- 50 g Spinat
- 1/2 Möhre
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1/2 EL Kreuzkümmel
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Pinienkerne
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Kokosöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz



Zubereitung

Den Spinat grob klein hacken, die Möhre raspeln. Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose) für 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Abtropfen lassen, mit dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen in eine Küchenmaschine geben. Zu einer formbaren Paste pürieren. Möhrenraspel sowie den Spinat hinzufügen und kurz untermixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, entweder etwas Wasser oder Kichererbsenmehl hinzugeben.

Hände anfeuchten und kleine Bratlinge formen. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Burger von allen Seiten für ca. 5 Minuten kross braten.

Für den Salat Petersilie und Koriander fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen. Die Kräuter mit den Pinienkernen und der Zwiebel vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz anmachen. Zu den warmen Burgern servieren.

Rezeptvariation

Zu den Burgern schmeckt ein Dipp aus Joghurt und frischer Minze.

gesund & aktiv informiert

Kichererbsen enthalten 20 % Eiweiß und sind zudem sehr ballaststoffreich, weshalb sie lange satt halten.

