



Kichererbsen-Burger mit Avocadomus

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	70 g
Olivenöl	30 ml
Strauchtomaten	100 g
Avocado	400 g
Bio Limetten	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	2 EL
Salz	3 EL
Pfeffer, schwarz	3 EL
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Koriander, frisch	0.5 Bund
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Paniermehl	100 g
Eier	1 St.
Kreuzkümmel	2 TL
Tomatenmark	100 g
Agavendicksaft	1 TL
Hamburgerbrötchen	4 St.
Rucola	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und Karotte schälen. Zwiebel halbieren und Karotte in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Knoblauch in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend Masse mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, 20 ml Olivenöl hinzugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/5 Min./120 °C dünsten. Umfüllen und Mixbehälter reinigen.

2. Für das Avocadomus 1 Knoblauchzehe schälen, im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Tomate waschen, trocknen, Stielansatz entfernen, vierteln, zum Knoblauch geben und mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Avocados halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Limette auspressen. Quark, Avocados, je 1 TL Salz und Pfeffer und die Hälfte des Limettensafts hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 verrühren. Avocadomus in eine Schale füllen und kühl stellen. Mixbehälter reinigen und trocknen.

3. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Kichererbsen kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Paniermehl, Ei, Kreuzkümmel und je 2 TL Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Kichererbsenmasse umfüllen und Mixbehälter reinigen.

4. Aus der Masse 4 Patties formen und mit dem restlichen Öl von jeder Seite goldbraun in einer Pfanne anbraten. Währenddessen Tomatenmark, Agavendicksaft und restlichen Limettensaft in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 6 verrühren.

5. Brötchen aufschneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Eine Brötchenseite mit Avocadomus, die andere mit dem selbst gemachten Ketchup bestreichen, mit Rucola und einem Kichererbsenpattie belegen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer möchte, legt noch eine Scheibe Feta auf den Kichererbsenpattie. Dazu passt dann auch Cassis-Senf statt Ketchup.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	27 g