

Vegetarischer Burger mit Avocado-Mango-Topping

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Burger

Für die Burger

80 g rote Linsen (gewaschen und abgeseiht)
 450 g Kichererbsen (abgeseiht)
 1 Teelöffel Kurkuma
 1 Teelöffel Chilipulver
 1 Teelöffel Meersalz
 1/2 Bund Koriander
 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 1 Jalapeño (entkernt und fein gehackt)
 1/2 rote Zwiebel (fein gehackt)
 1 rote Paprika (fein gewürfelt)
 1 Möhre (geraspelt oder in feinen Streifen)
 20 g Haferkleie
 6 große Salatblätter
 6 Brioche-Burgerbrötchen

Für das Avocado-Mango-Topping

1 Mango (in Würfel geschnitten)
 1 Avocado (in Würfel geschnitten)
 1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
 1/2 Bund Koriander (gehackt)
 1/2 Teelöffel Limettensaft
 Salz, Pfeffer

- 1 -

Alle Zutaten für das Topping in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

- 2 -

Linsen in einem Topf mit 350 ml Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgenommen haben und weichgekocht sind (ca. 10-15 Minuten). Anschließend abseihen.

- 3 -

Die Linsen zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Koriander, Meersalz, Kurkuma und Chilipulver in einen Mixer oder Food Processor geben und pürieren.

- 4 -

Das Püree in eine Schüssel geben und mit den Zwiebeln, der Jalapeño, Möhre und Paprika vermischen. Nach und nach jeweils eine kleine Menge Haferkleie mit einer Gabel untermischen, bis die Masse eine leicht klebrige und nicht zu matschige Konsistenz hat, so dass sich Burger-Patties daraus formen lassen.

- 5 -

Die Masse mit den Händen oder mit Hilfe einer Burgerpresse zu gleichmäßigen Patties formen. Auf dem vorgeheizten Grill oder in einer Grillpfanne mit etwas Öl von jeder Seite 3 Minuten anbraten.

- 6 -

Die Unterhälfte der Burgerbrötchen mit je einem Salatblatt belegen. Vegetarische Patties darauf platzieren und mit Avocado-Mango-Topping garnieren.

Vegetarischer Burger mit Avocado-Mango-Topping