

Zucchini Burger in Fladenbrot

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

18
Min.

NIVEAU



Zutaten Für ca. 12 Stück

480 g Kichererbsen (1 große Dose)
120 g Semmelbrösel
1 große Zucchini
1 kleine rote Zwiebel
1 Ei
10 g Salz
60 ml Olivenöl
200 g griechischer Joghurt
100 g frische Minze
Salat
6 Pita Taschen (kleine Fladenbrote)

Diese Burger sind leicht, machen satt und lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Dass sie lecker sind, versteht sich von selbst. Schließlich sind Zucchini und Kichererbsen mit von der Partie.

- 1 -

Die Zucchini waschen und grob reiben.

- 2 -

Die Zwiebel in feine Würfelchen schneiden (wie das am

besten geht, zeigen wir Ihnen [hier](#)).

- 3 -

Die abgetropften Kichererbsen in einem hohen Gefäß zu einer weichen Masse pürieren (zum Beispiel in der [Function Bowl von WMF](#)).

- 4 -

In einer zweiten Schüssel Zucchini, Semmelbrösel, Zwiebeln und Salz mischen. Das Kichererbsenpüree und das leicht verquirlte Ei hinzufügen.

- 5 -

Alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten und 12 kleine Patties daraus formen.

- 6 -

Öl in einer Pfanne erhitzen (damit die Patties ein schönes Grillmuster erhalten, am besten eine Grillpfanne benutzen).

- 7 -

Die Patties pro Seite ca. 3 Minuten braten.

- 8 -

Die frischen Minzblätter grob hacken.

- 9 -

Die Pita Taschen halbieren und mit Salat, Patties, Joghurt und Minze befüllen.