

Kichererbsen-Rüben-Burger

- ... ein Blickfang auf jedem Grillteller



Zutaten für 4 Portionen

| | | |
|-------|-------|---|
| 150 | g | Rapunzel Kichererbsenmehl |
| 200 | ml | Wasser |
| 1 | Stk | Rote Rübe |
| 1 | Stk | Zwiebel, klein |
| 2 | Stk | Knoblauchzehen |
| 2 | EL | Haferkleie |
| 1 | Prise | Meersalz |
| etwas | | Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Pfeffer |
| etwas | | frisch gehackte Petersilie oder Liebstöckl |

Zubereitung

Kichererbsenmehl mit Wasser gut verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Rote Rübe schälen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Alle Zutaten mit dem gequellten Kichererbsenmehl in einer Schüssel gut verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und noch etwas rasten lassen.

Aus der Masse flache Burger formen und auf dem Grill oder in der Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb braten. Ist die Masse zu weich, kann man auch einen Löffel voll ausstechen, in die Pfanne setzen und zu einer Laibchenform gleichstreichen.

Mit Salat, Gemüse, Quark, Joghurt sowie verschiedenen Saucen und Dips servieren.

Rezeptart: Hauptspeise | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig
 | Zubereitung: Vegan