

Erbsen Burger



- 6 EL Erbsenprotein
- 1 TL Hafercreme
- 6 EL Vollkornbrösel
- 1 1/2 Dosen Kichererbsen
- 1 Knoblauch Zehe
- 2 TL Johannesbrotkernmehl
- 1 gehäufter EL Dill
- etwas Olivenöl
- eine Prise Pfeffer



- 1 Tube Tomaten Mark
- 5 EL Wasser
- 1 TL Curry
- 1 1/2 TL Chilli Flocken
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- eine Prise Salz



- Burger Brötchen
- 2 Tomaten
- Essig Gurken
- Kopf Salat
- Feldsalat
- 1 Rote Zwiebel

1. Als Erstes das Erbsenhack für 10 Minuten in Brühe kochen.
2. Nach 10 Minuten die Brühe abschütten und das Erbsenhack etwas ausdrücken.
3. Nun den Knoblauch mit Hilfe einer Knoblauch Presse und die Kichererbsen hinzugeben.
4. Die Zutaten mit einem Kartoffelstampfer etwas klein stampfen.
5. Die Vollkornbrösel, Salz & Pfeffer hinzugeben und vermischen.
6. Das Mehl und die Hafermilch ebenfalls hinzufügen und erneut verrühren.
7. Den Dill waschen, klein hacken und in die Buletten Masse untermischen.
8. Jetzt die Masse zu 6 Bällen formen und auf einem Teller bereit stellen.
9. In der Zwischenzeit einen Suppenteller mit den Bröseln füllen.
10. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
11. Die Bälle in eurer Hand zu einer flach drücken und beidseitig panieren.
12. Nun die Buletten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.
13. Während die Buletten in der Pfanne brutzeln, das Tomatenmark mit dem Wasser, dem Curry, Salz, Pfeffer und Chiliflocken vermischen und kalt stellen.
14. Nun die Tomate, Zwiebel und die Gurken in Scheiben schneiden.
15. Den Salat waschen und klein zupfen.
16. Zum Schluss den Burger belegen und genießen.