

Klima-Burger

**4 Portionen****45 Minuten**

Zutaten

Für die Pattys:

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 40 g Haferflocken, Feinblatt
- 1 Zwiebel
- 75 g Möhre
- 75 g Knollensellerie
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 gestr. TL Jodsalz
- 1 TL Majoran, gerebelt
- 25 ml Pflanzenöl (z.B. Raps oder Olive) + Öl zum Braten

- 4 Blätter Kopfsalat (alternativ Pflücksalat)
- ½ Tomate
- ¼ Gurke
- 4 Burger-Brötchen
- 4 Scheiben Käse (z.B. Cheddar,

So geht's

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Haferflocken fein mahlen, umfüllen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und grob klein schneiden, im Mixer klein hacken. Dann Kichererbsen, Öl, Salz, Brühe und Majoran dazu geben. Zu einer homogenen Masse pürieren. Nun das Hafermehl unterrühren und 30 Min. abgedeckt quellen lassen.

Salat, Tomate und Gurke waschen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Mit feuchten Händen aus der Masse vier gleichgroße Pattys formen.

Eine Pfanne erhitzen. Die Brötchen halbieren, an den Pfannenboden drücken und mit den Schnittflächen nach unten 1-2 Min. rösten. 1-2 EL Öl in die Pfanne geben und die Pattys bei mittlerer Hitze 5-6 Min. pro Seite goldbraun anbraten. Nach dem Wenden Käse auf die Pattys geben, damit dieser leicht zerfließt.

Die Brötchenhälften mit Ketchup und Senf bestreichen, auf die untere Seite je ein Salatblatt, Gurkenscheiben, den Patty und Tomatenscheiben legen und mit den oberen Brötchenhälfte bedecken.

Tipp:

Dazu passt ein Salat, z.B. Cole Slaw. Für noch mehr Umami halbtrocknete Tomatenscheiben verwenden. Dann das Salz aus der Pattymasse reduzieren.

Initiator:innen

Gefördert durch: