

Klima-Burger



10 Portionen



45 Minuten



Zutaten

Für die Pattys:

375 g getrocknete Kichererbsen
100 g Haferflocken, Feinblatt
3 Zwiebel
190 g Möhre
190 g Knollensellerie
2 TL Gemüsebrühpulver
2 gestr. TL Jodsalz
2 TL Majoran, gerebelt
60 ml Pflanzenöl (z.B. Raps oder Olive) +
Öl zum Braten

10 Blätter Kopfsalat (alternativ
Pflücksalat)
1 Tomate
1 Gurke
10 Burger-Brötchen

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 halbgetrocknete Tomatenscheiben verwenden.
Dann das Salz aus der Pattymasse reduzieren.

Initiator:innen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages