

Brokkoli-Kichererbsen-Burger (Vegetarisch)



4 Personen

Burgermasse

Menge	Einheit	Produkt	Vorbereitung
		Brokkoli	Rüsten, klein schneiden
		Petersilie	hacken
		Zwiebeln	hacken
		Knoblauch	hacken
		Kichererbsen gekocht	Selber kochen oder in Dose schon gekocht
		Zitronensaft	Saft pressen
		Brotbrösel	
		Etwas Mehl	
		Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel	

Zubereitung

- Den Brokkoli klein schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch weich dünsten und danach abkühlen. In einer Küchenmaschine die Kichererbsen mit dem Brokkoli fein hacken. Petersilie, Zitronensaft dazugeben und würzen. Mit den Brotbröseln und dem Mehl die Masse etwas abdicken, damit ein schöner Burger geformt werden kann.
- Aus der Masse Burger formen und mit den Brotbrösel panieren.
- In einer Pfanne mit Fettstoff braten bis die Burger richtig heiss sind.

Zusätzliche Infos

- Der Burger kann wie ein normaler Fleischburger in ein Brötli gelegt werden und mit Saucen, Zwiebel, Tomate und Gurke garniert werden.
- Den Burger kann man aber auch mit Käse und Tomaten überbacken und mit einer Beilage servieren.

Das Restaurant Swiss Steel Team wünscht Ihnen
viel Spass beim nachkochen