

## Kichererbsen-Burger mit Avocado

VARIANTEN Wenn Sie keine Haferflocken haben, können Sie Mandeln pulverisieren oder etwas geriebene Käsemischung hinzufügen. AVOCADO DRESSING • 40g natürlicher veganer Joghurt • 1/2 Zitrone (Saft) • 70g Avocado • Salz nach Geschmack

🕒 Zubereitung 30 Minuten 2 Portionen

### Zutaten

oder

200 Gramm kichererbsen Konserve abgetropft

oder

50 Gramm zwiebeln roh

oder

1 Portion Knoblauch roh (2 g)

oder

5 Gramm Petersilienblatt frisch

oder

1 Portion Haferflocken (60 g)

oder

5 Gramm Currypulver

oder

15 Gramm Olivenöl

oder

1 Portion Salz (1 g)

oder

1 Portion Pfeffer (1 g)

oder

1 Portion veganes Joghurt (150 g)

oder

1 Portion Zitrone roh (125 g)

oder

1 Portion Avocado (125 g)

### Zubereitung

1

Bereiten Sie das Avocado-Dressing vor. In einer Schüssel die Avocado • mit einer Gabel zerdrücken, ein paar Tropfen Zitronensaft und die • restlichen Zutaten hinzufügen. Gut vermischen, bis eine cremige • Konsistenz entsteht. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

2

Knoblauch, Zwiebel und Petersilie fein hacken.

3

Geben Sie die Haferflocken in eine Küchenmaschine und verarbeiten Sie sie, • bis sie pulverisiert sind. Die Haferflocken in eine Schüssel geben.

4

Spülen Sie die Kichererbsen ab, lassen Sie sie abtropfen und geben Sie sie • zusammen mit Knoblauch, Curry, Olivenöl, Salz und Pfeffer in die • Küchenmaschine. Mit Hülsenfrüchten verarbeiten, bis die Kichererbsen gemahlen, aber nicht cremig sind (die Konsistenz ähnelt dem Zerdrücken mit einer Gabel).

5

Haferflocken, Zwiebeln und Petersilie in den Mixer geben. Wenden Sie ein oder zwei weitere Impulse an. Geben Sie alles an einen weiter In eine Schüssel geben und mit den Händen kneten, um die Zutaten fertig zu vermischen. Wenn der Teig sehr trocken ist, können Sie einen Teelöffel Wasser hinzufügen.

6

Stellen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze, geben Sie ein paar Tropfen Olivenöl hinzu und warten Sie, bis es etwas erhitzt ist.

7

Teilen Sie den Kichererbsenteig mit den Händen in zwei oder mehr Portionen, formen Sie daraus Burger und legen Sie diese in die Pfanne. Jede Seite etwa 3 Minuten braten. Die Zeit hängt von der Dicke des Burgers ab.

8

Servieren Sie die Burger mit Avocado-Dressing und einem grünen Salat.