



Kichererbsen-Burger mit Mayo und süss-scharfer Sauce

Zutaten für 4 Burger

Für die Kichererbsen-Burger

- 4 Vollkorn Burger-Brötchen ([Dinkel Burger-Brötchen](#))
- 150 g Kichererbsen, aus dem Glas – über einem Sieb abspülen, abtropfen lassen
- 50 g Kidneybohnen – über einem Sieb abspülen, abtropfen lassen
- 50 g grobe Haferflocken
- 50 g Zwiebeln – fein würfeln
- 100 g Salatgurke – in Scheiben schneiden
- 4 Salatblätter
- 4 EL Mayonnaise ([selbstgemacht](#))
- 1 Knoblauchzehe – fein würfeln
- 1 EL [Basilikumsamen](#) – in 4 EL Wasser quellen lassen
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Senf
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Currypulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce (200 ml)

- 100 g Tomaten – grob würfeln
- 50 g Tomatenmark
- 1 rote milde Chilischote – mit den Kernen grob in Ringe schneiden
- 50 ml Wasser
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Kichererbsen-Burger 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch ca. 3 Min. leicht anbraten.

In der Zwischenzeit die Haferflocken zusammen mit den Basilikumsamen in einem Mixer ca. 1 Min. fein mixen.

Dann Kichererbsen, Kidneybohnen, Knoblauch, Zwiebel, Sonnenblumenkerne, Senf, Tamari, die Mehlmischung und die Gewürze in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einer leicht kompakt Masse kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse 4 Burger à ca. 80 g formen und diese im restlichen Erdnussöl, bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten jeweils 3 Min. braten.

In der Zwischenzeit für die die Sauce das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und das Tomatenmark unter Rühren kurz rösten. Die Tomatenwürfel und die Chili dazugeben, gut verrühren und mit Wasser ablöschen. Dann die restlichen Zutaten einrühren und 10 - 15 Min. leicht köcheln lassen; zwischendurch immer wieder umrühren. Anschliessend mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.

Schliesslich die Brötchen halbieren, die Unterseiten mit Mayonnaise bestreichen, darauf je einen Burger legen und diesen mit je 1 Salatblatt und Gurkenscheiben belegen. Dann die Brötchen-Oberseiten mit der Sauce bestreichen und auf den Kichererbsen-Burger legen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 621 kcal
- Kohlenhydrate: 66 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 33 g