



Kichererbsen-Burger mit Avocado und Tomaten

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen** sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl zu bewirken. Sie enthalten zudem wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, die zur Blutbildung und Muskelentspannung beitragen.
- **Haferflocken** sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken können. Sie bieten auch pflanzliches Eiweiß und sorgen für eine nachhaltige Energieversorgung.
- **Avocados** enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Sie sind außerdem reich an Kalium, das wichtig für die Regulierung des Blutdrucks ist, und Vitamin E, das antioxidative Eigenschaften hat.
- **Tomaten** liefern Lycopin, ein starkes Antioxidans, das Zellschäden vorbeugen kann und entzündungshemmend wirkt. Sie enthalten auch Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt.
- **Rucola** und **frische Kräuter** wie **Petersilie** oder **Koriander** sind reich an Vitaminen und Antioxidantien. Sie unterstützen die Entgiftung des Körpers und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

Dieser Kichererbsen-Burger mit Avocado und Tomaten ist eine gesunde und leckere Alternative zu klassischen Burgern. Er kombiniert hochwertige pflanzliche Proteine, gesunde Fette und frisches Gemüse zu einer sättigenden Mahlzeit, die sowohl nahrhaft als auch geschmackvoll ist.



Kichererbsen-Burger mit Avocado und Tomaten

Zutaten (4 Portionen)

Für die Burger-Patties

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Tahini (optional)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)

Für die Burger

- 4 Burger-Brötchen (Vollkorn oder normal)
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll Rucola oder Salat
- 2 EL Joghurt oder Hummus (optional als Soße)

Zubereitung

Patties zubereiten

- Kichererbsen abspülen. Zwiebel und Knoblauch hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Tahini, Kreuzkümmel und Paprikapulver zu einer groben Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Kräuter unterrühren. Aus der Masse 4 Patties formen.

Patties anbraten

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen-Patties darin goldbraun braten (ca. 4-5 Minuten pro Seite).

Burger zusammenstellen

- Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Burger-Brötchen aufschneiden und kurz im Toaster oder in der Pfanne erwärmen.

Burger belegen

- Die Brötchen mit Joghurt oder Hummus bestreichen. Rucola/Salat, Kichererbsen-Patties, Avocado und Tomate darauf verteilen. Den oberen Teil des Brötchens aufsetzen.

Servieren

- Die Burger sofort servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion: 450 kcal, 61 g Kohlenhydrate, 17 g Protein, 14 g Fett