

## ■ HUMMUS BURGER



## ■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### Zutaten für ein Burger-Pattie

120 g Kichererbsen aus der Dose	Etwas Paniermehl
1/8 Stück rote Paprika	Etwas neutrales Öl zum Anbraten
Halbe mittelgroße Zwiebel	
125 ml Gemüsebrühe	Burgerbrötchen / Vollkornbrötchen
1/4 TL Senf	Burgersauce
Etwas Salz, Pfeffer, Chiliflocken	Salatblätter
1/2 TL Sojasauce	Gurken
35 g Dinkelmehl	Zwiebeln
1/2 TL Hefeflocken oder Gemüsebrühen Pulver	Käse

## ■ ZUBEREITUNG

@ VNS Hessen

1. Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel zum pürieren geben (Kichererbsenwasser auffangen und weiterverarbeiten!)
2. Zwiebeln schälen, Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden, zu den Kichererbsen geben, pürieren
3. Gewürze, Senf, Sojasauce, Mehl und Hefeflocken dazugeben und verrühren
4. Die Masse mit feuchten Händen zu einem Pattie formen (idealerweise an das Burgerbun anpassen)
5. Pattie in Paniermehl wenden, Öl in der Pfanne erhitzen und darin braten, bis es eine schöne Farbe bekommt
6. Den Burger nach Wunsch zusammenbauen

**Tip:** Diese Masse lässt sich vielfältig verarbeiten: sei es als Frikadellen Alternative, als kleine Bällchen in Tomatensauce oder als Wrap-Füllung oder auch als Salattopping...

## Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

### Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.