Kichererbsenburger, -laibchen

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Laibchen a´ca. 140 g:

500	ml	Wasser
		Salz
80	g	Hirse
30	ml	Olivenöl, raffiniert
80	g	Zwiebeln, geschält
1	ST	Knoblauchzehen
140	g	Kichererbsen, gekochte
100	g	Karotten, geschält
1	ST	Ei
1	ST	Eidotter
30	g	Haferflocken
1½	EL	Tomatenmark
½	EL	Senf
1	EL	Ketchup
1	TL	Paprikapulver
½	TL	Salz
		Pfeffer aus der Mühle

Raffiniertes Olivenöl zum Braten der Laibchen – Burger. . .

Herstellung:

1. Die Hirse in ein Sieb geben und abwaschen.
2. Wasser und Salz zum Kochen bringen, die Hirse dazugeben und 10 Minuten leicht köcheln, danach abseihen und ausquellen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebel in einer Pfanne in Öl anschwitzen (ohne Farbe), Knoblauch hinzugeben, goldgelb rösten und in eine größere Schüssel geben.
5. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließenden Wasser abspülen.
6. Mit geraspelter Karotte, Ei und Haferflocken, Tomatenmark, Senf, Ketchup und Paprikapulver in der Küchenmaschine mixen.
7. Zum sautierten Zwiebel geben und mit der gekochten Hirse vermischen und mit Salz bzw. Pfeffer abschmecken.
8. Die Masse sollte feucht, aber formbar sein. Ist er zu flüssig, etwas mehr Haferflocken beigeben.
9. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen und flachdrücken.
10. Die Laibchen in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.