



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipps
Foto © 123rf



Hauptgang

Vegiburger

Zutaten

Für 4 Personen

4 Burgerbrote
400 ml Kichererbsen
400 ml rote Bohnen
1 Eigelb
¼ Tl Cayennepulver
wenig frischer Koriander
50 g Paniermehl
3 Frühlingszwiebeln
wenig Rapsöl

Tipp für Sauce:
Knoblauchsauce mit Sambal
Oelek vermischen

Zubereitung

1. Kichererbsen und rote Bohnen aus der Dose schütten, abspülen und abtropfen.
2. Frühlingszwiebeln und Koriander fein schneiden. Mit Bohnen, Kichererbsen, Paniermehl, Cayennepulver und Eigelb vermischen.
3. Die Masse abschmecken und in vier 1,5 cm dicke Burger formen.
4. Die Burger mit Öl bestreichen und auf beiden Seiten für ca. 4 Minuten anbraten oder grillieren.
5. Burgerbrote aufschneiden, nach Belieben füllen und mit dem Burger vom Grill oder aus Pfanne sofort servieren.