



## Orientalischer Veggie Burger



### Zutaten:

1 Zwiebel(n)  
1 Knoblauchzehe(n)  
20 ml Olivenöl  
30 ml Tahin  
Zitronensaft, frisch  
1 Dose(n) Kichererbsen  
170 g Quinoa, gekocht  
115 g Bulgur, gekocht  
10 ml Kreuzkümmel  
1 TL Cayennepfeffer  
1/2 TL Salz  
1 TL Pfeffer, schwarz  
1 Bd Petersilie  
1 Bd Koriander  
1 Handvoll Minze  
1 Ei

### Zutaten für den Belag:

Zwiebel(n), rot  
Avocado(s)  
Feta  
Tomate(n)  
Salat



KitchenAid Zerhacker  
in empire rot



AMT Bratpfanne  
mittelhoch aus  
Aluguss



Rösle Burgerpresse  
PRO



Lurch FlexiForm  
Burger Buns, groß



Rösle Schüssel  
(hoch)



Silit Schneidebrett in  
rot



Dr. Oetker Backmatte  
Silikon



WMF Wender Profi  
Plus aus Kunststoff

1

Zunächst den Slicing Disk an der Küchenmaschine anbringen. Den Strunk der Zwiebel mit einem Messer entfernen und halbieren. Nun mit der Küchenmaschine in hoher Geschwindigkeit in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe mit einer Presse zerkleinern.

2

Anschließend 10 ml Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten, bis sie duften und leicht bräunlich sind. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3

Nun die Messerscheibe aus der Küchenmaschine entfernen und die Mehrzweckklinge befestigen. Kichererbsenbohnen, Tahini und Zitronensaft in die Schüssel geben und verrühren. Angebratene Zwiebeln und Knoblauch hinzu geben und 4 bis 5 mal pulsieren.

4

Die Mischung in eine große Schüssel geben, alle übrigen Zutaten dazugeben und verrühren.

5

Die Burgerpatty-Mischung zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend mit einer Burgerpresse zu Patties formen.

6

Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Die Burger 3-4 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Patties mit beliebigen Toppings auf ein Brötchen oder Burgerbun legen und servieren.

Um dieses Rezept abzurunden fehlt noch eine leckere Burgersauce. Passend zu den orientalischen Gewürzen eignet sich eine Sauce aus Creme-Fraiche, Honig und Senf, verfeinert mit Minze. Auch ein Chutney aus Mango wird diesem Rezept geschmacklich das i-Tüpfelchen verleihen.