

Avocado-Kichererbsen-Burger mit Chilichutney

Zubereitungszeit

45 Minuten + 12 Stunden einweichen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 540 kcal

Eiweiss: 14 g

Fett: 42 g

Kohlenhydrate: 27 g

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Frühlingzwiebeln
- 1 Prise Safranfäden
- 1 Ei
- 50 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 TL Garam-Masala-Gewürzmischung aus dem Asia Shop
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Rapsöl zum Braten

Chilichutney

- 1 grosse Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 3 rote oder grüne Chilischoten
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Rotweinessig



Zubereitung

1. Am Vortag: Kichererbsen in kaltem Wasser 12 Stunden einweichen.
2. Am Zubereitungstag: Für das Chutney die Zwiebel vierteln. Knoblauch halbieren. Beides im Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Auskühlen lassen. Chilis halbieren und entkernen. Mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und dem Zucker mischen. Im Cutter fein pürieren. Essig dazugeben.
3. Kichererbsen abgiessen und kalt abspülen. Im Cutter fein mahlen. Frühlingzwiebeln fein schneiden. Mit Safran, Ei und Crème fraîche zur Kichererbsenmasse geben. Alles gut mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Würfelchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sorgfältig unter die Kichererbsenmasse heben. Aus je 1 EL Masse einen Burger formen. Im Öl beidseitig 5 Minuten braten. Chutney dazuservieren.