

ZUTATEN

FÜR 2-3 PERSONEN

2 Knoblauchzehen, geschält

wenig Meersalz

2 gekochte Randen,
(geschält, in Würfel
geschnitten)

2 Probio-Joghurt, 200 g

2-3 Esslöffel Rotweinessig

1 Esslöffel Olivenöl

Pfeffer

Zitronenschnitze

Burger

2 gekochte Kartoffeln,
(geschält, gewürfelt)

1 Dose Kichererbsen,
abgetropft, 200 g

2 Bundzwiebeln, (gehackt)

2-3 Esslöffel Mehl

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel gehackte
Petersilie

Salz, Kreuzkümmel, Minze

1 Omega-3-Ei, verquirlt

Öl zum Braten

1. Knoblauch mit Salz im Mörser zerstoßen. Mit Randen im Cutter zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten mischen, würzen und zugedeckt kalt stellen.

2. Burger: Die Zutaten im Cutter pürieren. Mit angefeuchteten Händen sechs Burger formen, im Mehl wenden, abschütteln. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl unter Wenden goldbraun braten. Mit Tzatziki und Zitronenschnitzen servieren.

Verkannte Rande

Randen – je kleiner sie sind, desto besser im Aroma: am besten früh geerntet, das heisst, wenn das Kraut noch knackig ist. Dann kann man das Grün mitverwenden und wie Spinat, Blatt- oder Stielmangold zubereiten. Sie gehören nämlich alle zur gleichen Familie. Die beste Zubereitungsart ist, kleine Randen nur unter dem fließenden Wasser zu bürsten, leicht zu ölen, zu salzen und mit wenig Aceto balsamico beträufelt in Folie zu wickeln. Im 200 Grad heißen Ofen schmoren, bis sie weich sind.

KICHERERBSEN -
BURGER