

Exotischer indischer Veggie-Burger

Gesamtzeit **40 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.979 kJ / 712 kcal

Fett: **26,5 g** Eiweiß: **24,5 g**
Kohlenhydrate: **95 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

50 g	Hirse
1	Karotte
0,5	kleine Zucchini
1	Ei
50 g	Semmelbrösel
1 TL	Currypulver
0,5 TL	gemahlene Kurkuma
1 TL	geriebener Ingwer
1 EL	<u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u>
2 EL	Olivenöl
80 g	Weißkohl
1	kleine rote Zwiebel
1 Bund	Koriander
2 EL	<u>Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl</u>
1 EL	Joghurt
0,25 TL	Currypulver
2	große Naan-Brote

ZUBEREITUNG

Schritt 1

50 g Hirse - **1** Karotte - **0,5** kleine Zucchini - **1** Ei - **50 g** Semmelbrösel

Die Hirse in kaltem Wasser abspülen und dann mit kochendem Wasser überbrühen. Mit der doppelten Menge Wasser bedecken und 12 Minuten kochen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Die gekochte Hirse abkühlen lassen und mit der fein geriebenen Karotte und der geriebenen Zucchini, dem Ei und den Semmelbröseln vermischen.

Schritt 2

1 TL Currypulver - **0,5 TL** gemahlene Kurkuma - **1 TL** geriebener Ingwer - **1 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **2 EL** Olivenöl

Die Hirse-Mischung mit Gewürzen, Ingwer und Kikkoman Sauce für Poke Bowls würzen. Daraus 2 Patties formen und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Schritt 3

80 g Weißkohl - **1** kleine rote Zwiebel - **1 Bund** Koriander - **2 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **1 EL** Joghurt - **0,25 TL** Currypulver - **2** große Naan-Brote

Den Kohl zerkleinern, die Zwiebel in Ringe schneiden und den Koriander in kleine Stücke zupfen. Mit der Kikkoman Sauce für Poke Bowls, Joghurt und Curry vermischen. Beide Naan-Brote in der Mitte durchschneiden. Den vorbereiteten Salat und die Patties jeweils auf eine Hälfte legen und mit der anderen Hälfte bedecken.