KIKKOMAN

Kichererbsen-Burger

Gesamtzeit **500 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **480 Min.** Marinierdauer **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1136 kJ / **271 kcal**

Fett: **9,5 g** Eiweiß: **12,5 g**
Kohlenhydrate: **36,9 g**

ZUTATEN

6 Portion(en)

300 g	Kichererbsen
2 EL	Wasser
1	Ei
1	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
0,5 TL	Backpulver
0,5 TL	Natron
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
1 TL	Kümmel
	schwarzer Pfeffer grob
	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kichererbsen 8 Stunden in Wasser einweichen. Eingeweichte Kichererbsen mit dem Wasser, dem Ei, der zerdrückten Knoblauchzehe und dem mit Backpulver und Natron vermischten Mehl, Kikkoman Bio Sojasauce sowie den Gewürzen verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel Burgerpatties formen. Diese einige Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten.

Schritt 2

Mit einer Sauce servieren, z.B. mit Kräutern vermischtem Naturjoghurt.