

Kichererbsen-Burger

Zubereitungszeit **80 Minuten**
Kalorien pro Portion **284**



Zutaten für 4 Personen

200 g Kichererbsen
1 EL Wasser
1 Ei
1 Knoblauchzehe
2 EL Mehl
1 TL Natron
2 EL Kikkoman Bio Sojasauce
1 TL Kümmel
schwarzer Pfeffer grob
Olivenöl

1. Kichererbsen 8 Stunden in Wasser einweichen.
2. 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.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel Burgerpatties formen. Diese einige Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten.
4. Mit einer Sauce servieren, z.B. mit Kräutern vermischem Naturjoghurt.

Tipp: Anstelle von getrockneten Kichererbsen können Kichererbsen aus der Dose verwendet werden.

Guten Appetit!