

Kichererbsen-Burger auf Austernpilzen



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '3', 'yield' : '' });
```

Ein handelsüblicher Burger besteht in der Regel aus Brötchen, Fleischpatty und diversen Belägen wie Käse, Tomaten und Soße. Da allerdings immer mehr Menschen auf eine fleischlose Ernährung setzen, wird beim klassischen Fast Food oftmals nach vegetarischen Alternativen gesucht. Damit diese auch problemlos zu Hause vorbereitet werden können, bieten wir Ihnen dieses Rezept für einen vegetarischen Kichererbsen-Burger mit Austernpilzen vor.

Kichererbsen zählen als nahrhaftes Grundnahrungsmittel und sind vor allem aus Indien und den arabischen Ländern bekannt. Gerade bei einer veganen Ernährung dienen die kleinen, gelblichen Erbsen als wichtige Eiweißquelle (19 g/100 g). Das mild-nussige Aroma eignet sich für diverse Gerichte wie Falafel, Püree oder als Zutat im Salat.

Die beliebte Hülsenfrucht können Sie in jedem Supermarkt oder auch online erhalten.

Um den vegetarischen Burger-Patties das gewisse Extra zu verleihen, werden sie mit gebratenen

Austernpilzen serviert. Diese sind ganzjährig erhältlich und eignen sich hervorragend für die figurbewusste Low-Carb-Küche. Die Speisepilze enthalten kaum Kalorien, sind so gut wie fettfrei und besitzen ebenfalls einen hohen Eiweißgehalt (2,4 g/100 g). Austernpilze eignen sich allerdings nicht besonders gut für den Rohverzehr, da sie schwer verdaulich sind. Der bittere Geschmack wird obendrein erst beim garen neutralisiert. Die Pilze können Sie entweder frisch beim Gemüsehändler oder über einen Online-Shop erhalten.

Zutaten

- 1 Glas Kichererbsen aus dem Supermarkt, gut abgetropft
- 2 ganze Eier
- 10 EL Semmelbrösel
- 2 EL Sahnejoghurt
- 200 Gramm Möhren, geschält, gewaschen und geraspelt
- 10 Blätter Minze, gezupft und gehackt
- 2 EL Butterschmalz
- 400 Gramm frischen Austernpilze, geputzt, gesäubert und grob auf gleiche Größe geschnitten
- 2 Stangen junger Frühlingslauch, geputzt, gesäubert, in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 3 EL frischer Schnittlauch, gehackt
- Salz, Chiliflocken, ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitungsart

Schritt1

Die abgetropften Kichererbsen mit den Eiern und 2 EL Sahnejoghurt fein pürieren. Die geraspelten Möhren, Minze und 6 EL Semmelbrösel verrühren, mit Salz, Chiliflocken und 1/4 Tl Kreuzkümmel würzen.

Schritt2

Mit angefeuchteten Händen 6 Patties formen und in den restlichen Semmelbröseln wälzen. Bei mittlerer Hitze in einer Stielpfanne mit heißem Butterschmalz von jeder Seite 5 Min. goldgelb braten und auf Küchenkrepp legen.

Schritt3

Die Austernpilze mit den Lauchstücken zunächst bei großer Hitze scharf anbraten und kurz Farbe nehmen lassen. Dann die Butter dazu geben und bei mittlerer Hitze zu Ende braten.

Schritt4

Salzen, pfeffern und den Schnittlauch unter schwenken.

Schritt5

Die Pilze mit dem Frühlingslauch auf vorgewärmten Teller anrichten und mit jeweils 2 Patties zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Tags:** austernpilze, Karotten, kichererbsen, möhren, pilze, vegetarisch **Zutaten:** Austernpilze, Kichererbsen, Möhren

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)533
- Eiweiß (g)35
- Fett (g)12
- KH (g)52
- Cholesterin (mg)120

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kichererbsen-burger-austernpilze/>