

Kichererbsen-Reis-Burger (4 Portionen)

- 1 Beutel Spitzenlangkornreis
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln/Lauchzwiebeln
- 1 Zitrone
- 265 g Kichererbsen (Konserve)
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 EL Koriander, gehackt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 4 Hamburger-Brötchen

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Karotte schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 1 TL Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen.

2. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und grob pürieren. Reis dazugeben und kurz mitpürieren. Kichererbsen-Reis-Mischung mit Karotten, Frühlingszwiebeln, Ei, Zitronenschale, Paniermehl, Petersilie, gehacktem und gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer vermischen und Masse ca. 10 Minuten kalt stellen.

3. Gurke waschen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke, Tomaten und Zwiebeln mit Zitronensaft, Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus der Kichererbsen-Masse 4 Patties formen. Rapsöl in einer Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Patties darin 5-7 Minuten von jeder Seite braten. Brötchen aufschneiden, nach Wunsch rösten, untere Hälften mit Patties und etwas Salat belegen, mit den oberen Hälften abdecken und den Kichererbsen-Reis-Burger mit restlichem Salat dazu anrichten.