



## Veganer Gemüse-Burger

**Dauer:** 40min., **Aktive Arbeitszeit:** 40min., **Mittel:** ☹☹☹,

**Kalorien / Portion:** 467kcal, **Vegetarisch:** 🍌, **Vegan:** 🌱

### Zutaten - 4 Portionen

#### Für die Cocktailsauce:

80 g Salatmayonnaise, vegan  
 20 g Tomatenketchup  
 Salz, Pfeffer  
 1 Msp. Harissa (Würzpaste)  
 1 Spritzer Zitronensaft  
 1 TL Petersilie, fein geschnitten

#### Für den Burger:

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)  
 2 Frühlingszwiebel  
 1 Karotte  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Dinkelmehl (Typ 630)  
 ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen  
 ½ TL Koriander, gemahlen  
 ¼ TL Chilipulver  
 Salz, Pfeffer  
 1 TL Zitronensaft  
 2 EL Petersilie, fein geschnitten  
 2 EL Pflanzenöl

#### Außerdem:

4 Burger-Buns  
 1 rote Zwiebel  
 1 Handvoll Salatblatt  
 2 Tomate  
 ½ Gurke

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und auf der feinen Rohkostreibe raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kichererbsen in einen Mixer geben und pürieren. Frühlingszwiebeln, Möhren, Knoblauch, Mehl, Gewürze und Petersilie zum Püree geben und zu einem Teig vermengen. Mit angefeuchteten Händen 4 Burger formen.
3. Für die Cocktailsauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und evtl. nochmals abschmecken.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Burger auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht goldbraun sind. Fertige Burger warm halten.
5. Die Brötchen halbieren, mit den Schnittflächen nach unten in eine heiße Pfanne legen und ohne Fett leicht rösten.
6. Inzwischen die geputzten Tomaten, die Salatgurke und die geschälte Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.
7. Die unteren Brötchenhälften mit jeweils einem Salatblatt, 1 EL Cocktailsauce, einem Burger, einem weiteren EL Sauce, Tomaten- u. Gurkenscheiben und Zwiebelringe belegen. Die obere Brötchenhälfte darauf setzen und servieren. Entdecken Sie weitere [vegane Rezepte](#).

## Nährwerte

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen  
laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)

**Energie:** 1955kJ (23%), **Kalorien:** 467kcal (23%),  
**Kohlenhydrate:** 51g (20%), **Fett:** 22g (31%), **Eiweiß:** 12g (24%)

---

**EDEKA wünscht Ihnen gutes Gelingen!**

**Wir ♥ Lebensmittel.**

