

Rote Bete Burger

Zutaten:

für ca. 4 Portionen

2 mittelgroße Rote Beten, gekocht
1 Dose Kichererbsen
1/2 Tasse Haferflocken (gemahlen)
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Öl zum Braten
Burger-Brötchen
Toppings (z.B. Salat, Tomate, Avocado)



Zubereitung:



Die Kichererbsen abkippen und abspülen. Mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Die Rote Bete pürieren. Bete und Kichererbsen mit Haferflocken, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen mischen.

Die Masse zur Burger-Patties formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Patties darin ca. 5 Minuten von jeder Seite braten.

Die Patties mit den gewünschten Toppings auf die Brötchen legen und servieren.



Tipp:

Die Hände vor dem Formen der Patties anfeuchten. Dadurch klebt die Masse weniger an den Händen.

Guten Appetit!



Folge uns bei Instagram für noch mehr
Rezepte und Lebensmittelinfos:
[@heimischelandwirtschaft](https://www.instagram.com/heimischelandwirtschaft)