

# 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