



Falafel Burger

ZUTATEN

1 Dose(n) Kichererbsen
200 g junge Erbsen (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Stiel(e) Petersilie
3 Stiel(e) Minze
2 EL Paniermehl
1 EL Speisestärke
Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
4 Toasties
150 g Frischkäse
2 Tomaten

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abgießen und abspülen. Erbsen auftauen. Zwiebel, Knoblauch, Minze und Petersilie fein hacken. Alles zu einer homogenen Masse pürieren. Paniermehl und Speisestärke unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse 4 Patties formen und grillen oder braten.

Toasties erwärmen und mit Frischkäse bestreichen. Dann mit Tomaten belegen, Rucola und 1 TI Aprikosenmarmelade beträufeln.