



## Superfood-Burger

### Zutaten

- 80 g weißer Quinoa
- 265 g Kichererbsen
- 100 g Granatäpfel
- 50 g Walnusskerne
- 0,25 TL Wasabi
- 4 EL Kresseblättchen
- 1 Päckchen MAGGI Sauce zu Hackbraten (2er Pack)
- 200 g Frischkäse
- 3 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 50 g Wasabi-Erbesen
- 0,5 Bund Rucola
- 100 g Tomaten
- 125 g Salatgurken
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 6 Hamburger Brötchen

### Zubereitung

1. Für die Patties Quinoa nach Packungsangabe in Salzwasser weich kochen, über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen und pürieren. Granatäpfelkerne herauslösen. Die Hälfte der Kerne für den Dip beiseite stellen. Walnusskerne fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Wasabi und den Kresseblättchen sowie MAGGI Sauce zu Hackbraten verrühren und quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit Frischkäse mit Mineralwasser mit Kohlensäure cremig rühren. Wasabi-Erbesen hacken und mit den übrigen Granatapfelkernen unter den Frischkäse rühren.
4. Rucola putzen waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Salatgurken putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
5. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Aus der Kichererbsenmasse 6 Patties formen und darin von beiden Seiten ca. 6-8 Min. braten.
6. Hamburger-Brötchen nach Packungsangabe aufbacken und halbieren. Die Unterseiten mit dem Frischkäse-Dip bestreichen. Mit Rucola und Patties belegen, Tomaten- und Gurkenscheiben auflegen, noch etwas Dip darauf geben und die obere Brötchenhälfte auflegen.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	56 g
Energie	417 kcal
Fett	13 g
Protein	17 g

🕒 45 Minuten

⊕ 6 Portionen