

ZUTATEN

2 Packungen Garden Gourmet Vegane Linsenburger
1 Dose (425 ml) Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste, Glas)
3 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz
1/4 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
2 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Öl
50 g Rucola
4 Vollkorn-Brötchen



Bereite dir heute einen besonders schönen Tag und probiere zur Abwechslung unsere leckere vegetarische Burger Variation aus Linsen mit Kurkuma-Hummus!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zutaten vorbereiten

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Gemüse schneiden

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rucola auslesen und waschen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin goldbraun braten. Herausnehmen.

3. Garden Gourmet Linsenburger zubereiten

1 EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Garden Gourmet Linsenburger darin nach Packungsanweisung zubereiten. Herausnehmen.

4. Es kann angerichtet werden!

Brötchen halbieren und die Schnittflächen kurz im heißen Bratöl anrösten. Brötchen herausnehmen und auskühlen lassen. Kurkuma-Hummus auf die unteren Brötchenhälften streichen. Tomaten und Rucola darauf verteilen. Garden Gourmet Linsenburger darauf legen und mit Zwiebelringen belegen. Obere Brötchenhälfte darauf legen und servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.DE](https://www.gardengourmet.de)