

# Pitaburger mit Kichererbsen

vegetarisch / ballaststoffreich / reich an Vitamin C / enthält aktive Shiota Bakterien



Grill-  
abend



Essen mit  
Freunden

## Für 2 Personen:

- 2 kleine Fladen- oder Pitabrote
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 kleines Bund Koriander (ersatzweise Petersilie)
- 20 g Leinmehl (ersatzweise Kichererbsenmehl)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Minze
- 250 g Magerquark
- 2 Fläschchen Yakult Plus etwas Rapsöl

## Zum Servieren:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Salatblätter

## Zubereitungszeit: 35 Minuten

- Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Kichererbsen, Koriander, Leinmehl, Paprika und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine oder einen Standmixer geben und zu einer zähen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen zu zwei Pattys formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Pattys von jeder Seite 5 - 6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Magerquark mit Yakult und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, den Stielansatz heraus-schneiden und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
- Die Brote jeweils seitlich so einschneiden, dass eine Tasche entsteht. Salatblatt, Tomatenscheiben und Zwiebelringe hineinlegen. Mit dem Kichererbsenpatty und der Minzcreme füllen.

## Nährwerte:

Pro Portion: ca. 721 kcal  
43 g E / 13 g F / 112 g KH / 18 g BS



To  
go



Office-  
Lunchtime



Essen mit  
Freunden

## Für 2 Personen (ca. 36 Stück):

- 200 g weiße Quinoa
- Salz
- 1 EL Sesam (weiß und schwarz)
- 2 EL heller Reisessig
- 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
- 1 mittlere Möhre
- 1/3 Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 6 Nori-Blätter

## Zum Servieren:

Sojasauce  
eingelegter Ingwer, nach Belieben  
Wasabipaste, nach Belieben

# Quinoa-Maki (Quinoa-Rolls)

vegan / laktosefrei / ballaststoffreich

## Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Quinoa in einem Sieb unter fließendem, heißem Wasser abspülen. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Quinoa vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten aufquellen lassen.
- Den Reisessig mit Agavendicksaft, etwas Salz und Sesam verrühren. Quinoa in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Die Essigmischung unterrühren.
- Für die Füllung die Möhre schälen, die Gurke waschen und alles in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Die Avocado ebenfalls in dünne Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Ein Nori-Blatt auf die Arbeitsfläche legen. Etwas Quinoa auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Gemüsestreifen mittig auf die Quinoa legen. Alles zu einer festen Rolle zusammenrollen. Das Nori-Blatt am unteren Ende mit etwas Wasser anfeuchten, sodass die Rolle zusammenklebt.
- Aus den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise weitere Rollen formen. Die Rollen kalt stellen und vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in je 6 - 7 Stücke schneiden. Nach Belieben mit Sojasauce, Ingwer und Wasabipaste servieren.

## Nährwerte:

Pro Stück: ca. 42 kcal  
1 g E / 5 g F / 5 g KH / 1 g BS

**Tipp:** Nach Wunsch zusätzlich mit Räucherlachs füllen.

Dafür Räucherlachsscheiben in dünne Streifen schneiden.

Für eine würzigere vegane Variante eignen sich dünne Streifen vom Räuchertofu.