KIKKOMAN

Kichererbsen-Burger

Gesamtzeit **500 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **480 Min.** Marinierdauer **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1136 kJ / 271 kcal

Fett: **9,5 g** Eiweiß: **12,5 g**
Kohlenhydrate: **36,9 g**

ZUTATEN

6 Portion(en)

300 g	Kichererbsen
2 EL	Wasser
1	Ei
1	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
0,5 TL	Backpulver
0,5 TL	Natron
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
1 TL	Kümmel
	Schwarzer Pfeffer
	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kichererbsen 8 Stunden in Wasser einweichen. Eingeweichte Kichererbsen mit Wasser, Ei, zerdrückter Knoblauchzehe und dem mit Backpulver und Natron vermischten Mehl, Kikkoman natürlich gebrauter Bio-Sojasauce sowie den Gewürzen verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel Burgerpatties formen. Diese einige Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Schritt 2

Mit einer Sauce servieren, z. B. mit Kräutern vermischtem Naturjoghurt.