



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Marokkanisch gewürzte Linsen-Burger in Pita-Taschen mit Kartoffel-Wedges und Hummus

Kichererbsen bleiben auch noch in der Dose gesund, weil das enthaltene Eisen, Protein und die vielen Ballaststoffe beim Erhitzen nicht verloren gehen. Das Gleiche trifft natürlich auch auf Linsen zu. Der hohe Ballaststoffanteil in diesem Gericht hält euch lange satt und schont die Figur!



40 min.



Stufe 2



Kartoffeln



braune Linsen



Schalotte



Semmelbrösel



Kumin



Kurkuma



Zimt



Gurke



Tomate Dose



Kichererbsen



Knoblauch



Mini-Fladenbrot

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Kartoffeln	600 g	1200 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
Schalotte	1	2
Semmelbrösel 1)	70 g	140 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Gurke	½	1
Tomate	1	2
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Mini-Fladenbrot 1) 11)	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 11) Sesam
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 809 kcal
Kohlenhydrate: 141 g,
Fett: 9 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 18 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Mehl, Ei

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Mixer, Sparschäler, Sieb, große Pfanne



1 Ofen auf 200 °C vorheizen. **Kartoffeln** waschen, schälen und in feine Spalten (bzw. Wedges) schneiden.

2 **Kartoffeln** mit 2 EL **Öl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 25- 30 Min. auf mittlerer Schiene des Ofens garen, bis sie bräunlich und knusprig sind.

3 **Linse**n in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. **Schalotte** abziehen und grob hacken.

4 **Linse**n mit **Schalotte**, 1 Ei, **Semmelbröseln**, ½ EL **Mehl**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz** und **Pfeffer** mithilfe eines Mixers/ Stabmixers zu einem gleichmäßigen ‚Teig‘ verarbeiten. Dann mit angefeuchteten Händen zwei Burger formen und ein paar Min. kaltstellen.

5 **Gurke** waschen und mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

6 **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Knoblauch** abziehen und grob hacken. Anschließend beides mit 2 EL **Olivenöl** und 1 TL Wasser, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** in den Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 1 EL **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. Burger darin ca. 3-4 Min. je Seite braten.

8 **Fladenbrot** nach Packungsangabe aufbacken. Dann längs halbieren und quer aufschneiden, mit **Hummus** bestreichen und mit **Gurke**, **Tomate** und **Burger** belegen, dann zuklappen.

9 **Burger** mit Wedges auf Tellern verteilen und nach Belieben mit etwas mehr Hummus genießen.

