



# Vegane Hummus Burger

## Zubereitung

1. Für den Hummus: Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, danach Wasser abgießen. Erbsen in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Knoblauch pellen und grob hacken. Zitronenschale von einer Zitrone abreiben, beide Zitronen halbieren und Saft auspressen. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Kreuzkümmel, Salz und Tahin pürieren. Olivenöl und Curry unterrühren, mit Salz und Cayenne abschmecken.
3. Für die Paprikacreme: Veganer Feta grob zerkleinern, mit Olivenöl, Pfeffer und Paprikapulver grob pürieren oder alles grob mit der Gabel mischen. Veganen Frischkäse untermischen.
4. Burger auf dem Grill von beiden Seiten goldbraun grillen. Tomate in Scheiben schneiden. Fladenbrot durchschneiden, die Unterseite mit Hummus bestreichen und die Salatblätter darauflegen.
5. Auf den Salat 1–2 Tomatenscheiben legen, jeweils 1 Burger darauflegen, Paprikacreme und Peperoni verteilen und mit dem Fladenbrotoberteil abdecken.

## Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

## Zutaten

### Für 4 Personen

- 2 Packungen Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- 1–2 Ochsenherztomaten, ca. 300 g
- 4 kleine Fladenbrote / ersatzweise 4 Pitas
- einige grüne Salatblätter
- 4 eingelegte Peperoni

### Für den Hummus:

- 350 g Kichererbsen (1 Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Salz
- 150 g Tahin-Paste (Sesampaste aus dem Glas)
- 150 ml Olivenöl
- 2 TL Currypulver
- Cayenne

### Für die Schafskäsecreme:

- 70 g veganer Feta (vegane Zubereitung auf Basis von Soja-Bohnen)
- 70 g veganer Frischkäse (auf Mandelbasis)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Paprikapulver

## Nährwerte pro Portion

5,481 kJ (1305 kcal)  
51 g Eiweiß  
82 g Fett  
91 g Kohlenhydrate