

# LINSENBURGER „OH HAPPY DAY“ MIT KURKUMA-HUMMUS

## ZUTATEN

🍴 4 PORTIONEN

🕒 25 MIN

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

## TIPPS

### Frische Zutaten verwenden

Verwende frische Tomaten, Zwiebeln und Rucola für ein optimales Geschmackserlebnis.

### Brötchen richtig anrösten

Achte darauf, die Brötchenhälften nur kurz im heißen Bratöl anzurösten, damit sie knusprig werden, aber nicht verbrennen.

### Burger nach Belieben anpassen

Experimentiere mit verschiedenen Gemüsesorten und Saucen, um den Burger nach Ihrem Geschmack anzupassen.

Bereite dir heute einen besonders schönen Tag und probiere unsere leckere vegetarische Burger-Variation aus Linsen mit Kurkuma-Hummus! Dieser Burger bietet eine gesunde und geschmackvolle Abwechslung, perfekt für alle, die Lust auf eine neue vegetarische Mahlzeit haben. Der Linsenpatty wird durch den aromatischen Kurkuma-Hummus ideal ergänzt – ein echtes Highlight für dein Mittag- oder Abendessen!

## 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**