

# Rezept Fourchette verte



## Vegetarischer Burger

Hauptmahlzeit für 10 Kinder von 7-12 Jahren

### Zutaten

240 g Indianerbohnen, roh\*  
160 g Kichererbsen, roh\*  
2 Zwiebeln  
2 EL grober Senf  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
2 EL glatter Peterli  
3 - 4 EL Paniermehl  
etwas Mehl  
ca. 5 EL HOLL Rapsöl zum Anbraten

\*oder 600 g Indianerbohnen und 400 g Kichererbsen aus der Dose abgetropft

## Zubereitung

Die Bohnen und Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und in frischem Wasser 60-90 min kochen, dann abgiessen. Zusammen in der Züchenmaschine pürieren. Die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit dem Senf zum Bohnen-Kichererbsenmus geben, erneut mixen. Die Eier dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli und Paniermehl hinzufügen und erneut mixen.

10 Burger formen, im Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Min. auf beiden Seiten braten.

## Tipp

Wenn keine Küchenmaschine zur Verfügung steht, kann die Masse mit dem Stabmixer püriert werden. Dazu müssen alle Zutaten von Anfang an gemischt werden.

## Menü

Die Burger können z.B. mit Hamburger -Brot und Salat oder mit Ofenkartoffeln und Gemüse als Hauptgang serviert werden. Eine Frucht oder ein Milchprodukt zum Dessert vervollständigen das Fourchette verte Menü.

Tiré de <https://www.fourchetteverte.ch/article/rezept-fourchette-verte/fr/>