SENSATIONAL BURGER BOWL

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 40 MIN | MITTEL

1 Pkg. Garden Gourmet Sensational Burger

2 Süßkartoffeln

1 Hand voll Rucola

100 g junger Spinat

200 g Ackerbohnen oder grüne Erbsen (gefroren)

1/4 frischer Rotkohl

100 g Quinoa

200 g Kichererbsen (aus der Dose)

100 g Tomaten

1 Zitrone

2 EL Garden Gourmet Hummus Classic

etwas Salz, Pfeffer und Fenchelsamen zum Abschmecken

2 DIE Granatapfelkerne

1 Prise schwarze Sesamkörner

1 EL Raz el Hanout

etwas Olivenöl

Lust auf einen Burger mal anders? Dann probiere doch unsere leckere Burger Bowl mit dem veganen Sensational Burger!

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zutaten waschen

Spinat und Rucola waschen.

2. Vorbereitung Süßkartoffeln

Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln schälen und zu Wedges verarbeiten. Dann auf ein Backblech legen, mit etwas Öl beträufeln sowie mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Im Anschluss für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

3. Zutaten kochen

Währenddessen die Ackerbohnen für ca. 1 Minute im kochenden Wasser blanchieren, dann unter kaltem Wasser abspülen. Daraufhin kann die leicht grünliche Schale der Bohnen entfernt werden.

4. Rotkohl schneiden

Den Rotkohl in dünne Streifen zerlegen, einen Teil der Zitrone auspressen. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Im Anschluss die Rotkohlstreifen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Quinoa Kochen

Die Quinoa sorgfältig unter kaltem Wasser abspülen und in einem Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser verkocht ist, kann der Topf vom Herd genommen werden.

6. Kichererbsen anbraten

Die Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Öl für ca. 4 Minuten anbraten, dann Ras el-Hanout hinzugeben und ziehen lassen.

7. Zubereitung Sensational Burger Patties

Die Garden Gourmet Sensational Burger Patties für 7-10 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl braten, zwischendurch wenden. Danach aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

8. Es kann angerichtet werden!

Die Tomaten halbieren und mit Quinoa, Rucola sowie dem Spinat in einer flachen Schüssel verteilen. Dann die Wedges, Rotkohlstreifen, Kichererbsen, Ackerbohnen und einen großen Löffel mit Hummus hinzufügen. Die Burger-Streifen darauf platzieren und abschließend mit Sesam, Granatapfelkernen und Zitronenscheiben garnieren.

ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE