



Hummus-Burger mit ROUGETTE VEGAN! Grill- und Ofentaler „Paprika“

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Hummus

½ Dose Kichererbsen
2 EL Tahini
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Wasser (bei Bedarf)
Salz
Pfeffer

Für den Burger

4 Pckg. ROUGETTE Vegan! Grill- und Ofentaler „Paprika“
2 St. Zucchini
2 St. Tomaten.
1 St. Avocado
1 Handvoll Rucola
4 St. Burger-Brötchen



Zubereitung:

1. Abgespülte und abgetropfte Kichererbsen in einen Mixer geben. Tahini, Zitronensaft, Olivenöl und Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zutaten pürieren und nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hummus beiseite stellen.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und längs in Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben auf beiden Seiten in einer Grillpfanne grillen, bis sie zart und leicht gebräunt sind.
3. Die Avocado aus der Schale lösen, den Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Ofen vorheizen (Umluft: 180 °C, Ober-/Unterhitze: 200 °C). Den ROUGETTE Vegan! Grill- und Ofentaler nach Anleitung im Ofen zubereiten.



5. Burger-Brötchen leicht toasten. Auf die untere Hälfte jedes Brötchens eine großzügige Menge Hummus geben. Gegrillte Zucchinischeiben auf den Hummus legen. Einen ROUGETTE Vegan! Grill- und Ofentaler Paprika auf die Zucchini legen. Den Käse mit Tomatenscheiben, Avocadoscheiben und Rucola belegen. Den Burger mit der oberen Hälfte des Brötchens abdecken. Den Vorgang für die verbleibenden Burger wiederholen.

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 7114,8 kJ, 1718,3 kcal, E 62,6 g, F 144,0 g, KH 37,1 g