

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Sensational Burger
2 Süsskartoffeln
1 Handvoll Salat (Rucola)
100 g Babyspinat
Olivenöl zum Braten
200 g (gefrorene) Ackerbohnen (oder gefrorene Erbsen)
¼ kleiner Rotkabis
100 g Quinoa
1 Glas Kichererbsen (200 g Abtropfgewicht)
1 Esslöffel "Raz el Hanout" (oder eine beliebige Gewürzmischung wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer ...)
100 g Tomaten
schwarze Sesamsamen
2 EL Granatapfelkerne
1 Zitrone
Pfeffer
Salz
2 EL Hummus



Lust auf einen Burger, aber nicht zu viele Kohlenhydrate? Dann probiere unsere leckere Bowl mit dem veganen Sensational Burger!

ZUBEREITUNG

1. Süsskartoffeln backen

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die geschälten und geviertelten Süsskartoffeln auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten backen.

2. Bohnen und Rotkabis zubereiten

Die Bohnen 1 Minute blanchieren und dann unter kaltem Wasser abspülen. Den Rotkabis in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3. Quinoa kochen

Quinoa abspülen und in 200 ml Wasser kochen, bis das Wasser weg ist.

4. Kichererbsen zubereiten

Die Kichererbsen in etwas Öl etwa 4 Minuten anbraten. Das Raz el Hanout hinzugeben und noch etwas anbräunen.

5. Sensational Burger kochen

Garden Gourmet Sensational Burger in einer Pfanne nach Packungsanweisung kochen.

6. Anrichten und Garnieren

Die Tomaten halbieren. Quinoa und Rucola in den Schüsseln verteilen. Die Süsskartoffeln, Rotkabis, Kichererbsen, Bohnen und einen grossen Löffel Hummus hinzufügen. Die Burger in Streifen schneiden und darauf legen. Mit Babyspinat, Sesam, Granatapfelkernen und Zitrone garnieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)