

Körner- Erbsen BURGER BOWL



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

KÖRNERERBSEN-SALAT

- » 180 g Körnererbsen, getrocknet
- » 150 g Saure Sahne
- » 50 g Schmand
- » 50 g Mayonnaise
- » 3 EL Rapsöl, kaltgepresst
- » 2 – 3 TL Senf, scharf
- » 2 TL Senf, grob
- » Salz

GUACAMOLE

- » 2 Tomaten
- » 1 Avocado
- » 1 – 2 Spritzer Weißweinessig
- » Salz

BURGER UND BEILAGEN

- » 1 Mini-Snackgurke
- » Salz
- » 1 dicke Möhre
- » 1 Römersalatherz
- » 1 Beet Kresse
- » 125 g Blaubeeren
- » 4 pflanzliche Körnererbsen-Burger-Pattys, Kühlregal
- » 3 EL Rapsöl

UND SO GEHT'S:

1. Für den Salat die Körnererbsen 12 Stunden einweichen, das Einweichwasser weggießen und die Erbsen in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. Die Erbsen abgießen und kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen. Aus Saurer Sahne, Schmand, Mayonnaise, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl und den Senfsorten ein Dressing herstellen, mit Salz würzen. Die Körnererbsen leicht salzen und mit ein paar Esslöffeln Dressing marinieren. Übriges Dressing später zur Bowl servieren.
2. Für die Guacamole die Tomaten waschen, vierteln, den Stängelansatz herausschneiden, entkernen und würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocado mit Tomatenwürfeln vermengen, alles mit Weißweinessig, 1 EL kaltgepresstem Rapsöl und Salz abschmecken.
3. Die Gurke waschen, streifig schälen und in Scheiben schneiden, kräftig salzen und beiseitestellen. Die Möhre schälen, dritteln und erst in Scheiben, dann in dickere Streifen schneiden. Mit Salz würzen. Salat waschen, putzen und trocken schleudern, Kresse vom Beet schneiden. Blaubeeren waschen.
4. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pattys darin nach Packungsanweisung braten. Die Bowl dann wie im Bild anrichten, mit dem übrigen Dressing servieren.

