Schwierigkeit: mittel

Zeit: 60 Minuten ((+ Einweichen über Nacht und 90 Minuten Kochzeit der Körnererbsen)

Körnererbsen-Burger-Bowl

Burger ohne Bun? Klingt ungewöhnlich, ist aber mindestens genauso so lecker wie die klassische Variante. Denn Körnererbsensalat mit aromatischer Guacamole und knackigem Salat machen diese Burger-Bowl herrlich frisch und leicht. Hinzukommen leicht angebratene pflanzliche Patties nach Wahl – am besten aus Körnererbsen oder Sojabohnen. Guten Appetit.

Und so geht‘s:
Am Vortag: Für den Salat die Körnererbsen 12 Stunden einweichen.

Am nächsten Tag: 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, 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.
Für die Guacamole die Tomaten waschen, vierteln, den Stängelansatz herausschneiden. Die Tomatenviertel entkernen und würfeln. Die Avocado halbieren, Stein & Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocado mit Tomatenwürfeln vermengen, alles mit Weißweinessig, 1 EL kaltgepresstem Rapsöl und Salz abschmecken.

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 zu Möhrenstiften (siehe Foto) schneiden. Mit Salz würzen. Salat waschen, putzen und trocken schleudern, Kresse vom Beet schneiden. Blaubeeren waschen.

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.

Zutaten
Für 4 Portionen:

Körnererbsen-Salat:
180 g Körnererbsen
200 g Saure Sahne
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 & Beilagen:
1 Mini-Snackgurke
Salz
1 dicke Möhre
1 Römersalatherz
1 Beet Kresse
125 g Blaubeeren
4 pflanzliche Körnererbsen-Burger-Patties (Kühlregal)
3 EL Rapsöl