



Paneerburger mit marinierter Karotte

dazu Kichererbsensalat und Raita



20-30min



3-4 Personen

Einmal Yoga für die Geschmacksknospen, bitte! Das Wohlfühlgericht Nummer eins, der Burger, kommt heute mal in indischen Gewändern daher: Mit gebratenem Paneer, lecker marinierten Karotten und frischer Raita ist er ein echter Gaumenschmaus! Dazu gibt es eine Proteinbombe von Salat mit Kichererbsen, Gurke und Tomate. Herrlich! Und jetzt erst mal alle eine Runde Shavasana ... Namaste!

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Koriander & Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 lila Karotte
- 2 Karotten
- 4 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷

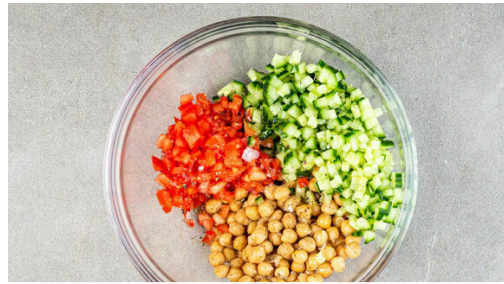
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 35.3g



1. Salat mischen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **1/2 der Gurke** und die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. 2EL Pflanzenöl mit 2-3EL (hellem) Essig und je 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kichererbsen**, den **Gurken-** und den **Tomatenwürfeln** vermengen.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost 2-3Min. im Ofen aufbacken.



2. Raita zubereiten

Die **restliche Gurke** fein reiben und in einem Sieb möglichst gut auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Gurkenraspel** und die **Kräuter** mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Raita** mit **2-3 Prisen Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



5. Paneer braten

Den **Paneer** horizontal halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Mit **2-3 Prisen Gewürzmischung** verfeinern und aus der Pfanne nehmen.



3. Karotten würzen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben.
Mit 2EL Pflanzenöl, 2-3EL (hellem) Essig und
je 2 kräftigen Prisen Zucker, Salz und Pfeffer
vermengen, ca. 1Min. gut mit den Händen
durchkneten und beiseitestellen.



6. Belegen und servieren

Die **Brötchen** mit ca. **1/4 der Raita** bestreichen und nach Belieben mit dem **Paneer** und den **Karotten** belegen. Die **Paneerburger** mit der **restlichen Raita** und dem **Kichererbsensalat** servieren.