



Paneerburger mit marinierter Karotte

dazu Kichererbsensalat und Raita



20-30min



2 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!

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 2 Burgerbrötchen ¹
- 1 Packung Paneer-Käse ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backrost
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 50.6g,
Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 34.4g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **½ der Gurke** und die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. 1EL Pflanzenöl mit 2EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kichererbsen**, den **Gurken-** und den **Tomatenwürfeln** vermengen.



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



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 **1-2 Prisen Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



Den **Paneer** horizontal halbieren und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Mit **2 Prisen Gewürzmischung** verfeinern und aus der Pfanne nehmen.



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



Die **Brötchen** mit ca. **¼ der Raita** bestreichen und nach Belieben mit dem **Paneer** und den **Karotten** belegen. Die **Paneerburger** mit der **restlichen Raita** und dem **Kichererbsensalat** servieren.