



Gegrilde lam-runderburgers

met hummus en rode paprika relish



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag steek je bekende ingrediënten in een nieuw jasje: het zoet van de paprika, de rijke smaak van het lams-rundergehakt en zijdezachte textuur van de hummus stelen de show in deze burger. De kruidige wortelsalade en geroosterde kikkererwten passen er goed naast, maar je kunt ze natuurlijk ook gebruiken om je burger driedubbel dik te beleggen. En houd je hummus over? Gebruik het de volgende dag als broodbeleg!

Wat je van ons krijgt

- citroen
- tahin ¹¹
- burgerbroodjes met sesam ^{1,6,7,11}
- gele paprika
- lams- en rundergehakt
- kikkererwten
- wortel
- Habesha's Berbere spice mix
- knoflook
- rode ui
- verse kruidenmix: dille, munt en peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller of kaasschaaf
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660.0kcal, vet 34.0g, eiwit 31.4g, koolhydraten 50.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/225°C. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** grof. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in 1cm brede repen. Rasp de **citroenschil** fijn, pers de **citroen** uit. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes grof, houd **1/2e van de peterselie** apart. Giet de **kikkererwten** af.



4. Wortelsalade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortels** te schaven, doe dit door de **wortel** na elke haal een slag te draaien. Meng de **wortellinten** met **1-2el citroensap** en de **rest van de verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij om te marinieren.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** en **paprika** met een snuf zout en peper toe. Bak 8-10min al regelmatig roerend totdat de **groenten** zachter zijn en beginnen te karameliseren. Neem ze uit de pan en hussel om met de **apart gehouden peterselie**.



5. Burgers bakken

Meng het **gehakt** met de **berbere spice blend** en peper. Verdeel in **4 porties** en rol van elk een **bal**. Verhit de groentepan opnieuw, voeg 1el olie toe en leg er **1 gehaktbal** in. Plet tot een 1,5cm dikke **hamburger** en herhaal. Bestrooi de **burgers** met zout en bak de **burgers** 2-3min per kant voor *medium* en 4-5min voor *well done*. Neem uit de pan en laat rusten.



3. Hummus maken

Hussel intussen de **helft van de kikkererwten** om met 1el olijfolie, zout en peper en bak op een bakplaat met bakpapier in 12-15min knapperig. Doe de **rest van de kikkererwten** met de **tahin**, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, **helft van de knoflook** en 2-3el water in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Breng de **hummus** op smaak met peper en zout.



6. Broodjes toasten

Snijd intussen de **burgerbroodjes** open, besprenkel met olie en toast ze in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur 1-2min tot ze goudbruin zijn. Besmeer de **broodhelften** met **hummus**, leg de **gebakken burgers** op de onderste helft en top met de **gebakken groenten** en **kikkererwten**. Serveer de **burgers** met de **wortelsalade** en **rest van de hummus**.