

VEGGIE-BURGER MIT PATTIES AUS KIDNEYBOHNEN

BOHNEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH



Zutaten (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Kidneybohnen
120 g Haferflocken zart
100 g Zucchini
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Mehl
2 EL Sojasauce
1 EL Senf
1-2 EL Rauchpaprikapulver/BBQ Rub
Chiliflocken geräuchert

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

Außerdem:

4 Burgerbuns

2 Tomaten

2 Minigurken

1 Avocado

1 rote Zwiebel

Salat

Ketchup, Burgersaucen etc.

oder Belag nach Belieben

Produktempfehlungen



**RED KIDNEY
BOHNEN**

Zubereitungen

1. Kidneybohnen am Vorabend in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
2. Kidneybohnen für 60-65 Minuten weich kochen. Währenddessen Zucchini fein reiben und per Hand soviel Feuchtigkeit wie möglich aus den Zucchini herausdrücken. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
3. Bohnen abgießen, abkühlen lassen und anschließend zu einer Masse zerstampfen. Dann Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Mehl, Sojasauce, Senf und alle Gewürze zugeben und verkneten. Teigmasse abschmecken. Den Teig vierteln und zu Kugeln formen. Kugeln mit der flachen Hand vorsichtig in Pattieform drücken - passend zur Größe der Burgerbuns. Zutaten für die Burger vorbereiten. Salat waschen, Tomaten, Avocado und Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebel in Zwiebelringe schneiden und entweder roh lassen oder anbraten.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties vorsichtig mit dem Pfannenwender in die Pfanne heben. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Je nach Dicke der Patties für etwa 3-4 Minuten von jeder Seite.
5. Burgerbuns mit den Kidneybohnen-Patties, Saucen und den übrigen Zutaten nach Belieben belegen.

Tipp: Doppelte Menge an Patties zubereiten, fertig braten und einfrieren. Backpapier beim Einfrieren dazwischen legen, so sind die Patties jederzeit einzeln entnehmbar und können dann auf der Pfanne oder im Ofen warm gemacht

werden. Patties sind 2-3 Monate gefroren haltbar.