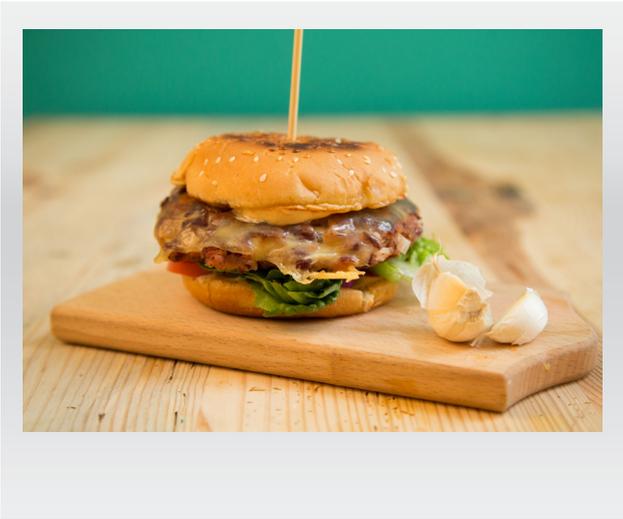




Scharfer Bohnen-Burger



Zutaten

Menge

2 Dosen	Kidneybohnen (à 265 g Abtropfgewicht)
1	kleine, weiße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Eier
1 TL	Senf
2 EL	Paniermehl
	Salz
	Pfeffer
2 EL	geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)
4 Scheiben	Bergkäse
4	Burgerbrötchen
1 EL	Butter
8 EL	Mayonnaise
2 EL	Chipotle-Tabasco-Sauce
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
4 Blätter	Salat

Tipp

Für mehr Stabilität kannst du den Burger mit einem Spieß fixieren.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 3599 kJ, 859 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 66 g Fett, 270 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Für die Burgerpatties musst du zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Bohnen abgießen und mit einer Gabel zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben und zusammen mit den Eiern und dem Paniermehl vermengen, sodass eine zusammenhaftende Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 2:

Aus der Masse vier Patties formen und in Öl von beiden Seiten knusprig anbraten. Zum Schluss je eine Scheibe Bergkäse auf die Patties legen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Käse schmelzen lassen.

Step 3:

Die Burgerbrötchen kannst du nun in einer Pfanne mit Butter auf der Schnittseite anrösten. Mayonnaise und Chipotle-Tabasco-Sauce verrühren und die Brötchen bestreichen. Salatblätter waschen, rote Zwiebel und Tomaten in Scheiben schneiden.

Step 4:

Die unteren Hälften der Brötchen belegst du mit Salat, Tomaten und Zwiebeln und platzierst die Bohnenpatties darauf. Zum Schluss die oberen Hälften der Burgerbrötchen auf die Patties legen.