KIDNEYBOHNEN BURGER

IM KÜHLSCHRANK: 3 STUNDEN
FERTIG IN: 20 MINUTEN
PORTIONEN: 5 PATTIES
KALORIEN: 122KCAL

ZUTATEN

- [ ] 250 g Kidneybohnen
- [ ] 85 g Zwiebel
- [ ] 1 Zehe Knoblauch
- [ ] 60 g zarte Haferflocken
- [ ] 25 g Mehl
- [ ] Öl zum Braten

Gewürze

- [ ] 1 EL Sojasauce
- [ ] 1 EL mittelscharfer Senf
- [ ] ½ EL Gemüsebrühe Pulver
- [ ] 2 TL Paprikapulver
- [ ] 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
- [ ] ⅛ TL Cayennepfeffer

ANLEITUNG

Vorbereiten

1. 1 Dose **Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen.

   Abtropfen lassen *(250 g abgetropfte Bohnen)*.

   Nicht abspülen.
2. 1 kleine **Zwiebel** schälen und fein würfeln.

   Du brauchst 85 g Zwiebelwürfel.
3. 1 Zehe **Knoblauch** schälen und pressen.

Zwiebel braten

1. In einer Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen.
2. **Zwiebelwürfel** 7 Minuten anbraten.

   Sie sollen leicht bräunen.
3. Den gepressten **Knoblauch** zufügen.

   1 Minute mit anbraten.

Burgermasse mischen

1. In einer großen Schüssel die abgetropften

- [ ] Salz und Pfeffer

Kidneybohnen *(250 g)* mit einer Gabel zerdrücken.

(Es können ruhig noch ein paar ganz kleine Stückchen in der Masse sein.)

2. Zu den zerkleinerten Bohnen zufügen:

   die **angebratenen Zwiebeln**

   60 g **Haferflocken**

   25 g **Mehl**

3. Würzen mit:

   1 EL **Sojasoße**

   ½ EL **Gemüsebrühe Pulver**

   1 EL **Senf**

   2 TL **Paprika Pulver** *(z.B. geräuchertes Paprikapulver)*

   1 TL **Kumin** *(Kreuzkümmel)*

   ⅛ TL **Cayennepfeffer**

4. Die Masse gut verkneten.

   Am besten mit den Händen.

   Die Gewürze müssen sich überall gleichmäßig verteilen.

   Abschmecken mit **Salz und Pfeffer**.

5. Den Teig für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

   (Schüssel abdecken oder die Masse in Folie einwickeln)

   Du kannst ihn auch über Nacht im Kühlschrank

lassen.

Wenn die Masse gut durchgekühlt ist, lässt sie sich besser formen und braten.

Patties braten

1. Aus der gut durchgekühlten Masse 5 Burger Patties formen.

   Jeweils ca. 90 g

   ca. 8 cm Durchmesser

2. In einer Pfanne reichlich **Öl** erhitzen.

   Das Öl schön heiß werden lassen.

   Dann den Herd auf **kleine Hitze** runterstellen.

3. Die Bohnenpatties in das heiße Öl geben.

   Bei kleiner Hitze die erste Seite 10 Minuten braten.

   Dann wenden und die zweite Seite bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten braten.

   (***Kleine Hitze!*** *So werden die Patties* ***innen gar*** *und außen schön braun.)*

GUTEN APPETIT!

- Weitere **Ideen für Gewürze**.
- Tipps für **stabile Bohnenburger, die nicht auseinander fallen.**
- Sehr gutes Rezept zum **Burgerbrötchen selber machen**.

Kalorien pro Patty *(ohne Öl zum Braten berechnet):*

Mehr leckere Rezepte findest Du auf Veggie-

Einhorn.de

Kidneybohnen Burger https://veggie-einhorn.de/kidneybohnen-burger/