

BOHNENBURGER

Zutaten vorbereiten und in einer Schüssel mischen:

140 g schwarze Bohnen

Oder 270 g schwarze Bohnen

60 g Sonnenblumenkerne

60 g Haferflocken

3 EL gemahlene Leinsamen

30 g Tomatenmark

1 ½ EL Sojasauce

3 Knoblauchzweibeln gehackt

½ grosse Zwiebel, gewürfelt

2 TL Paprika

½ TL gem. Kreuzkümmel

¼ TL rote Chiliflocken

½-1 TL Meersalz

Schwarzer Pfeffer

3 EL frische Petersilie fein gehackt

1 Rüebli geraffelt

1 Ei

Über Nacht einweichen und 60 Min. kochen (30 Min im Dampfkochtopf)

Bereits gekocht aus der Dose (Abtropfgewicht)

Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern

Mit der Küchenmaschine/Cutter zerkleinern

In 0.6 dl Wasser einweichen

Alles dazugeben, abschmecken und zerstampfen (evtl. kurz mixen, aber es soll keim Mus sein, sondern noch Textur haben)

Etwas Mehl

Burger braten:

12 kleine oder 4 grosse Burgerbratlinge von Hand formen und in etwas Mehl /Vollkornmehl wenden.

In einer grossen Pfanne Öl erhitzen und Bratlinge auf beiden Seiten braten, bis sie fest und knusprig sind. (ca 10 Min).

Tipp: Als Vegi-Burger mit Brötli, Zwiebeln, Salat etc. oder als Protein-Bestandteil eines Gerichtes

