



Fotocredit: privat

Zutaten:

- 50g Haferflocken
- 30g Sonnenblumenkerne
- 30g Leinsamen
- 1 rote Zwiebel (ca. 40g)
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 80g Paprika, in Stücken
- 60g Karotten, in Stücken
- 500g Kidneybohnen, aus der Dose oder vorgegart, abgetropft
- 1TL Zimt, gemahlen
- 1TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1TL Koriander, gemahlen
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Majoran, getrocknet
- 1/2 Gurke
- 1 Fleischparadeiser
- 1/4 Bund Schnittlauch, frisch
- 200g Sauerrahm
- 20g Tomatenmark
- 1TL Worcestersauce
- Rapsöl, zum Einfetten
- 10 Burger Brötchen
- 50g grüner Salat
- 10 Scheiben Käse zB.: Gouda

»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp

Die Grillsaison ist eröffnet

Vegetarisch Grillen? Ja, das geht!

Veggie-Bohnen Burger

10 Portionen - Gesamtzubereitungszeit 1 Std. 10 Min

Zubereitung:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamen vermischen und in einem Mixer zerkleinern.
2. Eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotten klein würfelig schneiden.
3. Bohnen mit Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen und mit einem Stabmixer mixen. Alle bisherigen Zutaten beifügen und miteinander vermischen. Die Masse ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit feuchten Händen 10 Pattys (=Laibchen) formen.
4. Griller oder Backrohr (ca. 180°C) vorheizen.
5. Währenddessen Gurke und Paradeiser in dünne Scheiben und eine halbe Zwiebel in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sauerrahm und Tomatenmark miteinander vermengen, mit Cayennepfeffer, Salz, Worcestersauce sowie Schnittlauchröllchen vermischen und kühlstellen.
6. Pattys mit etwas Rapsöl bestreichen und auf die heiße Grillplatte legen. Bei geschlossenem Grilldeckel pro Seite ca. 10 Minuten grillen und erst wenden, wenn sie sich leicht von der Platte lösen lassen.
7. Burger Brötchen halbieren, kurz mitbacken/grillen und mit Salat, Bohnen-Pattys, Rahmsauce, Zwiebelringen, Käse, Gurken- und Paradeisscheiben belegen. Burger-Brötchen-Deckel daraufsetzen, eventuell mit Spießen fixieren und sofort servieren.

