

Cheeseburger mit Kidneybohnen-Patty



Zutaten für 4 Burger



4 Vollkornbrötchen



2/3 Dose Kidneybohnen
 (200 g abgetropft)



40 g zarte Haferflocken
 20 g Vollkornmehl



2 EL gemischte Kräuter
 (z. B. Petersilie, Schnittlauch
 und Kresse)



1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe



8 Scheiben Gurke
 8 Salatblätter, z. B. Romana-Salat
 2 Tomaten



4 Scheiben Cheddar



8 EL Ketchup
 6 TL Senf
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Sojasoße



1 TL Gemüsebrühe Pulver
 2 TL Paprikapulver
 1/2 TL Cayennepfeffer



1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
 etwas Pfeffer



3 EL Rapsöl



Küchenwerkzeuge Zeit 35 min

- Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchenwaage
- Gabel
- beschichtete Pfanne
- Pfannenwender

* Variation

Wer es lieber vegan mag,
 lässt einfach den Käse
 weg. Schmeckt auch mit
 Guacamole als Burgersoße
 statt Ketchup und Senf.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Cheeseburger mit Kidneybohnen-Patty



Zubereitung für 4 Burger

- 1 Tomaten, Salatblätter und Gurke waschen und putzen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Anschließend in 1 EL Öl leicht anbraten.
- 3 Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel darin zerdrücken.
- 4 Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Anschließend auch Mehl, Haferflocken, Tomatenmark, 2 TL Senf, Kräuter, Gemüsebrühe Pulver, Sojasoße und Gewürze hinzufügen und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kurz kühlen.
- 5 Hände leicht anfeuchten und die Patties formen. Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben. Die Patties dann von beiden Seiten braten.
- 6 Die Ober- und Unterseite der Burger Buns jeweils mit 1 EL Ketchup bestreichen.
- 7 Das untere Bun mit 1 TL Senf, 2 Salatblättern, einem heißen Patty, Tomaten, Gurken und Zwiebelringen belegen. Mit dem oberen Bun abschließen.



Tipps + Tricks

- Ketchup und Vollkornbrötchen kann man auch selbst zubereiten.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages