

Burger mit saftigem Bohnenpatty

Pro Person:

Für die Burgerpatty (vegetarisch):

- - 100g Kidney Bohnen aus der Dose
- - 1/2 Zwiebel
- - 1/4 Zehe Knoblauch
- - 25gr Parmesan gerieben (oder anderer Hartkäse)
- - 15gr Paniermehl (z.B. trockene Dinkelbrötchen mit Reibe gerieben)
- - 1/2Eier
- - 1/4EL Tomatenmark
- - Salz & Pfeffer
- - Öl zum Braten

Alternativ: fertige vegetarische Pattys kaufen

Für die Burger:

Vollkorn Burgerbrötchen

Salat, Tomate, Gurke klein geschnitten

n.B. Röstzwiebeln, Zwiebeln, Gewürzgurken, Soßen z.B. Majo, Ketchup

Zubereitung Patty:

1. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
4. Alle Zutaten des Pattys zusammengeben und Masse gut vermengen
5. Ist die Masse zu feucht, kann man noch mehr Parmesan und Paniermehl hinzugeben
6. Patty passend zu der Größe des Brötchens formen und in reichlich Öl anbraten

Nun den Burger nach Belieben mit Salat, Tomaten, Salatgurken, Zwiebeln, Gewürzgurken und Soßen belegen.

Achtung! Viele Soßen enthalten viel Zucker.

