Kidneybohnen-Burger

Die fleischlosen Kidneybohnen-Burger sind eine köstliche vegane Alternative zum klassischen Burger. Das einfache Gericht überzeugt mit würzigem Geschmack!

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Dose	Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
1 Stk.	Zwiebel (kleine)
1 Stk.	Knoblauchzehe
60 g	Haferflocken (zarte)
25 g	Weizenmehl
	Pflanzenöl
1 EL	Sojasauce
1 EL	Senf
0.5 EL	Gemüsebrühe-Pulver
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Prise	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Kidneybohnen-Burger** die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und gründlich abtropfen lassen. Nicht abspülen, damit sie ihr volles Aroma behalten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Knoblauchzehe schälen, pressen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Den Knoblauch zufügen und kurz

mitrösten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

2. Die abgetropften Kidneybohnen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine grobe, formbare Masse entsteht. Zwiebeln und Knoblauch, **Haferflocken**, Weizenmehl, Sojasauce, Gemüsebrühepulver, Senf, Paprikapulver, gemahlenen Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich verkneten. Die Masse abgedeckt, für etwa 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten und die Burger später gut zusammenhalten.

3. Aus der gut gekühlten Masse Burger-Patties formen. In einer großen Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und die Patties bei mittlerer Hitze zirka 10 Minuten von einer Seite goldbraun braten. Vorsichtig wenden und die zweite Seite bei niedriger Hitze weitere 8–10 Minuten fertig braten.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Als Beilage zum Kidneybohnen-Burger zum Beispiel Kartoffelpüree und einen grünen Blattsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark servieren.