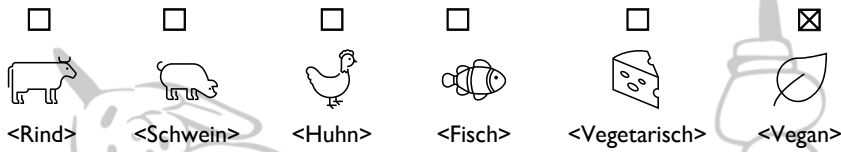


Schwarze-Bohnen-Burger

Rezept von: Christina

für: 4 Pattys



Zutaten

270	g	Schwarze Bohnen (1 Dose)
60	g	Sonnenblumenkerne
60	g	Haferflocken
30	g	Tomatenmark
1,5	EL	Sojasauce
3	Stk.	Knoblauchzehen
1	kl.	Zwiebel
3	EL	Chia- oder Leinsamen
2	TL	Zwiebelpulver
2	TL	Räucherpaprika
½	TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	TL	Salz
1	TL	schwarzer Pfeffer
3	EL	gehackte Petersilie

Burger-Zutaten: Brötchen, Saucen (BBQ), Tomaten, Gurken, (vegane) Käse, Salat

Grilltyp:

Kugelgrill Gasgrill Holzkohle

Vorbereitungszeit: 15 min (+ evtl. 20 min TK)

Zubereitungszeit: 30 min

Besonderes Equipment

Mixer

Grillschale

Zubereitung

1. Die Chia- oder Leinsamen mit 60 ml Wasser mischen und 10 min quellen lassen.
2. Die Bohnen abgießen und möglichst gut abtropfen lassen.
3. Haferflocken und Sonnenblumenkerne im Mixer grob zerkleinern.
4. Alle anderen Zutaten dazugeben, grob mixen (Masse sollte noch Textur haben) und Pattys formen.
5. Tipp: Pattys vor dem Grillen für 20 min einfrieren oder auf einer Grillmatte grillen
6. Pattys 10-15 min grillen, zwischendrin wenden und ggf. mit Sauce bestreichen
7. Burger bauen: Bun – Sauce – Salat – Patty – Käse – Tomate – Gurke – Sauce – Bun 😊