

Rezept des Monats



Sendung: Veganstart

Sendetermin: 05.02.2015

Rezept: Bohnenburger

Zutaten (für ca. 4 Patties):

250g Kidneybohnen (Abtropfgewicht), 4 EL Haferflocken, 1 Möhre, 1 Zwiebel, frischer Knoblauch, 2 EL Bratöl, Pfeffer, Koriander, Petersilie, Thymian, Salz und evtl. etwas Mehl zum Binden, Zusätzlich: Brötchen für die Burger, sowie Beilagen (bspw. Rucola, Tomaten, Avocados und Sprossen), Senf oder eure Lieblingssoße

Zubereitung:

Für die Zubereitung der Patties die Zwiebeln vorher kurz in der Pfanne glasig anbraten und danach mit den restlichen Zutaten kurz durchmischen. Wenn euch die Masse etwas zu flüssig vorkommt, könnt ihr das Ganze noch mit etwas Mehl binden. Zum Anbraten nehmt ihr ein geeignetes Öl, am besten kein Olivenöl da es nicht sehr hitzebeständig ist, sondern Sonnenblumen- oder Rapsöl.

Mit einem Löffel formt ihr nun 4 gleichgroße Patties in der Pfanne und bratet sie gleichmäßig von beiden Seiten an.

Danach bloß die Brötchen nach Geschmack belegen und genießen.

Guten Appetit!

Bei Wünschen oder Anregungen kontaktiert uns über unsere Mailadresse ulm@vebu.de oder hinterlasst einen Kommentar auf unserer [Facebook-Seite](#).

Eure -Redaktion