



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Zwiebeldip und Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Nur weil man auf Fleisch verzichtet, muss man sich ja nicht den Genuss eines wohligerdeftigen Burgers verkneifen. Dieser Vertreter des burgerlich guten Geschmacks wird zum Beispiel mit einem selbst zubereiteten Patty aus schwarzen Bohnen und Zwiebeln mit leckeren Tex-Mex-Gewürzen serviert. Dazu ein aromatisches Feuerwerk von cremig-geschmolzenem Feta, süßem Zwiebeldip und Rucolasalat mit Gurke und Schnittlauch - lecker!

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade

- Energie 869kcal, Fett 47.9g,
Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 29.5g



A top-down view of a black baking tray containing four items arranged in a 2x2 grid. The top two items are golden-brown, irregularly shaped bread rolls. The bottom two items are dark brown, round chocolate cookies, each topped with a square of white cheese.

Den **Feta** jeweils horizontal halbieren und auf die **Pattys** legen. Die **Brötchen** danebenlegen und alles ca. 5Min. im Ofen backen, bis der **Käse** leicht angeschmolzen ist und die **Brötchen** knusprig sind. Die **Burger** nach Belieben mit 2EL Mayonnaise, dem **Zwiebeldip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.