



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 896kcal, Fett 55.1g,
Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 29.1g



A top-down view of a glass bowl filled with a cucumber and arugula salad. The salad consists of sliced cucumbers, arugula leaves, and a dollop of dressing. A small glass dish with sliced cucumbers sits to the right.

A top-down view of a black baking tray containing four salmon patties. The top two patties are golden brown and appear to be cooked. The bottom two patties are dark brown and appear to be uncooked; each is topped with a square of white cheese. The tray is set against a light gray background.

Den **Feta** jeweils horizontal halbieren und auf die **Pattys** legen. Die **Brötchen** danebenlegen und alles ca. 5Min. im Ofen backen, bis der **Käse** leicht geschmolzen 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.