



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Chutneydip und Salat



ca. 30min



2 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 Chutneydip und Rucolasalat mit Gurke und Schnittlauch – lecker!

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Pflaumen-Gewürz-Chutney ⁴
- 1 Gurke
- 10g Schnittlauch
- 100g Rucola
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 2 Burgerbrötchen ²
- 100g Feta ³

- 1 Ei ¹
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ¹
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 887kcal, Fett 52.7g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 27.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** fein würfeln, die **übrige Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **Einige Gurkenscheiben** für den **Burger** beiseitelegen, die **restlichen Gurken** mit dem **Schnittlauch**, der **½ des Rucola**, 1EL Olivenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldgelb anbraten. Die **Bohnen**, die **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Bohnen** ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Die Pfanne auswaschen.



Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken und mit 1 Ei, der **½ der Semmelbrösel** und 1 EL Mehl verkneten. Die Masse zu **2 Kugeln**, dann in Größe der **Burgerbrötchen** zu **flachen Pattys** formen. Die **Pattys** in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Das **Chutney** mit 1EL Ketchup und 1TL hellem Essig verrühren.



Den **Feta** 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** mit 1EL Mayonnaise bestreichen, nach Belieben mit dem **Chutneydip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1205f6f8a2eee5164f325ab7908828d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5649178bcab2dc69cdc8b143e41f5574_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a3c24aced2b14ac1091dd021e96144de_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e83379e53a08d0b83b13ef5073878508_img.jpg\)](#) [!\[\]\(17c5fa608b03a1b6845f90d60664a433_img.jpg\)](#) [!\[\]\(302f47a78a96976da8a3f7fbd132bd38_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88bd00b5cfd7ca6184f9a3b15bddaff4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0fd8db05aece5ecb3c7f7de650528786_img.jpg\)](#) [!\[\]\(feaf751821df222828e00729b77d73f1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a705de3069912ea176a994947493e982_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8fbc3668cd32de7fe4e76abbbc4fe3e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ee57a6eeb654ed81f0626cc1887347b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0d8640f5d4d93d13a6ae582b9657a687_img.jpg\)](#) [!\[\]\(106919d81ee1a22de06d84e9f0755c74_img.jpg\)](#) [!\[\]\(99dd9a9e162af5d062263ecdf8f4c76f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2dd6dc0e61aa0e0384d7c6db50f591d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e576842a47f7f3b8c1d0c689048b6963_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e8b82c85cb4767e4d0954b10e981812_img.jpg\)](#) [!\[\]\(022291e1e854dccb1448d5e6d75bcf04_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c5ea12db0e9ba6c15ee5e80c54ed254_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df1f59809508a95cc6e9dcb673757ebe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5794bbf0bcaa7cde951e624db770ee2b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a94f5349539628286b3ee80f479ee752_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5994f69162fa8cd702f258cd28f361c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(78c964a69fb854d316cca7e874b54798_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9d2fb0e175ae27c855bb99ac7b33e64d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac14d9b0d696b7009b533acc0cd1bc12_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8d30db37a716194956f71bbe33d35c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6757508522f601cbfd87c6e5aa6b4708_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc584e052c32dbb3ca884986bf5cb932_img.jpg\)](#) [!\[\]\(96640d0dc6f922792741f7e59825ec2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(166bd8ca3eb518ad1c1c8dbe1602f6f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(599aedef6858884f763b9555fed8e421_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb2ece31b53e5f114e8eb0e4182bc825_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5eca3608f2f70a987fb6babb500bb90e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb8cb8fa1cf6459f9a21abe75faa661a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5b98f32381a0ac4323f54d650ba7a844_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d83303608b4e42011b3c50a036a259d8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d3966fe96a2115802f53428458cad927_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2815fcc6bbb3b8313b5e346af65c7f3e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5068ca34b57c9bd62a04b1712f4e9ddd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c9b0d322314dc359bf48315e3640d36_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4370165351a4491a891e0cc9e2596b5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f00fa8c6354b1e4fa665ceb6b4ef5727_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dffbb04d1c6b3922206731fb5d5772b6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7cb04d047da935960afd0003c12b44a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(290f19e0acf31bde8491ad458856f46b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b5a485b129c54cefc9c88abbe948bc42_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7109327f186208ec03465f1daa3382a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(31a7fceb2e773cf0c5f2471cbd531cf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(defbddbc98af990307123e081d14c0fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1bcd157faa43ee5e0d36baa75e94ca85_img.jpg\)](#) [!\[\]\(922ebd59488d02d0b488ea14dc3c5eae_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0a4fc4b93e452d2ea34d2ed7eabefe7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b2070f99332dd6dcd990a20a9dca929_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1c97758d3e40765ee4c37e88a996b88e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(236ba71edee22b35ec58ee485d9a09f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c1ec1e6935e34367f75d9c02f84bc792_img.jpg\)](#) [!\[\]\(42203db404eea477eb76b50cc3f941b9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(891cdd82e1d8cf3878393e3c4f24334f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b7fa7aafd6ade2b4232a68093a5d13fe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d3a890ad4b6c3bb2dd9e8b516f585a07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e289a977e563b9acde9667066d6cb851_img.jpg\)](#) [!\[\]\(18d77e55f5651eb38fcf8a38819aa2b7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f4fd705190629b5eadd443541182e32_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d92cc1e85456055731e3652ff37306b3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(77b17581eff1775f0c9ee8f3b5c1439e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa89221ffb4f0dab96efefc12e9faf9f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8af8f4448c229fa48ce372bd0161b374_img.jpg\)](#) [!\[\]\(27ba4843e24ebec32be20a05403dae63_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dff11b6a38548546bcf93b1ad64834ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8bdeddac82829cf0fe04549368347b3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba217326c3993d3121bae8657f16c1b1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(edd3ca0f59193df0172904a7c2a28ebc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e48041ae4e65ca96cbc30ea045444d46_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0cf49f13f3cb654a48b7772cb680bb6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d89d57aade63b5901b8a50a509de553_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da6f094fc34c94441738ab2a87d3a466_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b2712a942d2a9501221a31b90d5af6c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cff00b44ccd63f5b5609665cc6ea8971_img.jpg\)](#) [!\[\]\(762e47b4d6478dc1da8430be8ac849e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(837150df6d019166bb05ff955c4ca837_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20bb65e54ec40d8ffd2d39a8fdf64eed_img.jpg\)](#) [!\[\]\(651c351ce1452cebcba5b6e6bda6e94d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3e3fbb08fc28448abc7a6c413e909265_img.jpg\)](#) [!\[\]\(729e0922851db2f86c0e28897c2e0dc5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a4821f357ad2fdb3ab87cfeaaa78d7c5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab22f227ddf9c159a652cb648be90c0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34204e1b8dc101e5af520cc89ee6d1bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(acff335f696f44c25ca79f18e40b178f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8aa7ab2063efc5a47170b92f0288b150_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a88f2bd15ac034e0cefae69f4792868a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(483a52318e7e0d166625e3c87e227883_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aeb9c11cabac9911aff9bf11d97d7146_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5771f8266e16f585390eedec8cba8dff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec8b527f61d6520b7c822fa32a91977d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2802a3f2d25189b303b18c97e90c2a7e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ac1355025be8cbf5d0acce8ada781c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87bf2106b2086d4d827db730b4d4c05f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(15e09afc847275f4b93a138dab13ce83_img.jpg\)](#) [!\[\]\(50704972bae803c1b3cc5b4a91345745_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e828fb3f3d85ae9fbf9b46f6f704c1e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(89c73e0ae02258e2d7791d683b7f7c17_img.jpg\)](#) [!\[\]\(063de9b666f1dc8d415153cc69b1930f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c03afc35afe052624f713b10c6430507_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d4d758283934e08c217ae32c9b3b10eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58f3e2ad2ec1693c992c92de1885c5c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(51a5e66e332cf96dcb6523d2c3cc8652_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1230a7bbbf9cb186681ddf84870e4fbb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec19bc404e06fa915f770b309e7b92b0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(655ef784aa37ac1ed2b2250bc4e5cfc2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e0baf361c9aaa89c1c2571314be2efdc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b7471c4a89a272bc2d29441a85b86e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8f9d72c57657e36cd5f7ad5cbae321a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9cdd064b89fc2cfeebed7babd6e9e4c8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(720fce94d65a413ec1aa2b1f4519d9ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37728ab02f7b719a665c2ace7aeef873_img.jpg\)</](#)