



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Chutneydip 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 Chutneydip und Rucolasalat mit Gurke und Schnittlauch – lecker!

- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Pflaumen-Gewürz-Chutney ⁴
- 1 große Gurke
- 10g Schnittlauch
- 200g Rucola
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 4 Burgerbrötchen ²
- 200g Feta ³

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

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

Energie 833kcal, Fett 47.9g,
Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 25.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



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**, 2EL Olivenöl, 4EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldgelb anbraten. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und je ½TL 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 auswischen.



Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken und mit 1 Ei, den **Semmelbröseln** und 2EL Mehl verkneten. Die Masse zu **4 Kugeln**, dann in Größe der **Burgerbrötchen** zu **flachen Pattys** formen. Die **Pattys** in der Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Das **Chutney** mit 2EL Ketchup und 1EL hellem Essig verrühren.



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 **Chutneydip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**