



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Zwiebeldip 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 Zwiebeldip und Rucolasalat mit Gurke und Schnittlauch - lecker!

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

- Energie 918kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 28.9g



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 pieces of bread. The top two are golden-brown, irregularly shaped rolls. The bottom two are dark, round buns, each topped with a square of melted butter.

Den **Feta** horizontal halbiert 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 **Zwiebeldip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.