



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade⁴
- 1 Gurke
- 10g Schnittlauch
- 50g Rucola
- 25g Semmelbrösel²
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,2,3}
- 100g Feta³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 EL Mayonnaise¹
- 1 EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 78.6g, Eiweiß 31.1g



1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Salat zubereiten

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



2. Bohnen braten

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



5. Pattys zubereiten

Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken und mit 1 Ei, den **Semmelbröseln** 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 1-2 Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



3. Dip zubereiten

Die **Zwiebelmarmelade** mit 1 EL Ketchup und 1 TL hellem Essig verrühren.



6. Burger fertigstellen

Den **Feta** horizontal halbieren und auf die **Pattys** legen. Die **Brötchen** danebenlegen und alles ca. 5 Min. im Ofen backen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist und die **Brötchen** knusprig sind. Die **Burger** mit 1 EL Mayonnaise bestreichen, nach Belieben mit dem **Zwiebeldip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.