



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Chutneydip und Salat



ca. 30min



2 Portionen

Nur weil man auf Fleisch verzichtet, muss man sich ja nicht den Genuss eines wohlgeftigen 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴
- 1 Gurke
- 10g Schnittlauch
- 100g Rucola
- 50g Bio-Semmelbrösel²
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 100g Feta³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise¹
- 1EL 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), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



2. Bohnen braten

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 auswischen.



3. Dip zubereiten

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



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



5. Pattys zubereiten

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



6. Burger fertigstellen

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.