



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit süßem Chutneydip und Salat



ca. 30min



4 Portionen

Nur weil man auf Fleisch verzichtet, muss man sich ja nicht den Genuss eines wohlig-deftigen 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

- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴
- 1 große Gurke
- 10g Schnittlauch
- 200g Rucola
- 50g Bio-Semmelbrösel²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 200g Feta³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise¹
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 833kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 25.7g



1. Zutaten vorbereiten

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



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



2. Bohnen braten

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 untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Bohnen** ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Die Pfanne auswischen.



5. Pattys zubereiten

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.



3. Dip zubereiten

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



6. Burger fertigstellen

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.