



## Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit Tomaten-Zwiebelmarmelade und Salat



ca. 30min



2 Personen

Nur weil man auf Fleisch verzichtet, muss man sich ja nicht den Genuss eines richtig guten Burgers verkneifen. Dieser Vertreter des burgerlich guten Geschmacks wird zum Beispiel mit einem selbst zubereiteten Patty aus schwarzen Bohnen, Zwiebeln, Ei und leckeren Tex-Mex-Gewürzen serviert. Dazu ein aromatisches Feuerwerk von Zwiebel-Ketchup, cremig-geschmolzenem Feta und Rucolasalat mit Gurke und Schnittlauch. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Tomatenketchup
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Gurke
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 1 Packung Fetakäse 7
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam 1,7,11,13
- 1 Päckchen Mayonnaise 3,10

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 1-2EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 31.1g



**1. Zutaten vorbereiten**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 gewürfelten **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldgelb anbraten. Die **Bohnen**, die **1/2 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.



**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 **1/2 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 **1/2 der Semmelbrösel** und 1-2EL 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.



**3. Ketchup verfeinern**

Den **Ketchup** mit der **Zwiebelmarmelade** und 1TL (hellem) Essig verrühren.



**6. Burger fertigstellen**

Den **Feta** waagerecht 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 der **Mayonnaise**, dem **Zwiebel-Ketchup**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.