



Veggie-Burger mit Bohnen und Feta

mit Tomaten-Zwiebelmarmelade und Salat



ca. 30min



3-4 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

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Tomatenketchup
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 2 Gurken
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Semmelbrösel 1
- 2 Packungen Fetakäse 7
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam 1,7,11,13
- 2 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
- große 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 847kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 27.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Bohnen braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldgelb anbraten. Die **Bohnen**, die **Gewürzmischung** und je 1/2TL 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**, 2EL Olivenöl, 4EL (hellem) Essig, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 1/2TL Zucker vermengen.



5. Pattys zubereiten

Die **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken und mit 1 Ei, den **Semmelbröseln** und 1-2EL Mehl verkneten. Die Masse zu **4 Kugeln**, dann in Größe der **Burgerbrötchen** zu **flachen Pattys** formen. Die **Pattys** in der Pfanne mit 2-3EL 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 1EL (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.