



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 wohlige-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 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 Zwiebelmarmelade
- 1 Gurke
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,7,11,13}
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 85.1g, 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 **1/2 des Rucola**, 1EL Olivenöl, 2EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen.



2. Bohnen braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl 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.



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. Dip zubereiten

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



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 **Zwiebeldip**, den **Pattys**, den **Gurkenscheiben** und dem **restlichen Rucola** belegen und mit dem **Salat** servieren.