



Tex-Mex-Burger mit Bohnen-Käse-Patty

und buntem Salat, dazu Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Personen

So ein leckerer vegetarischer Burger ist doch was Feines! Bei unserem selbst gemachten Patty aus schwarzen Bohnen, frischer Paprika und pikantem Tex-Mex-Gewürz läuft einem ja schon das Wasser im Mund zusammen, aber auch das Zubehör ist nicht ganz ohne: Eingelegte Zwiebeln, herrlich schmelzender Käse und knusprige Süßkartoffeln aus dem Ofen vollenden den gesunden Fast-Food-Genuss. Mmmh ...

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 50g Semmelbrösel ¹
- 10g Koriander
- 50g geriebener Gouda ⁷
- 2 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 1 Tomate
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2,5EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ³
- 1-2EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

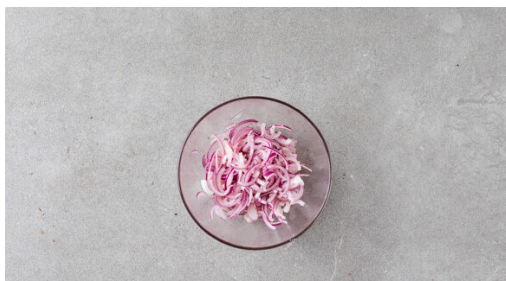
Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 26.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, den **Knoblauch** und die **1/2 der Zwiebel** grob würfeln. Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl vermengen.



4. Zwiebeln einlegen

Die **Pattys** zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben und 10Min. mitbacken. Inzwischen die **übrige Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden und mit 2-3EL Essig, 1/2TL Salz und 1TL Zucker vermengen.



2. Süßkartoffel vorbereiten

Die **Bohnen** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das **Gemüse** und die **Bohnen** ca. 10Min. im Ofen rösten. Die **Süßkartoffel samt Schale** in Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl und 1-2EL Speisestärke vermengen. Das **Gemüse** und die **Bohnen** aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen, die **Süßkartoffeln** auf einem der Bleche verteilen.



5. Pattys überbacken

Die **Pattys** nach 10Min. wenden, mit dem **Käse** bestreuen und weitere ca. 10Min. backen. Beim Wenden der **Pattys** die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen. Die **Brötchen** horizontal halbieren und auf einem Backrost im Ofen 2-3Min. aufbacken.



3. Pattys formen

Die **Süßkartoffeln** in den Ofen geben, dabei die Temperatur auf 220°C (200°C) erhöhen. Das **Gemüse** und die **Bohnen** mit der **Gewürzmischung**, der **1/2 der Semmelbrösel**, dem **Koriander**, 2EL Ketchup sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit einem Stabmixer grob pürieren, die **Bohnenmasse** zu **2 Pattys** formen und auf das zweite Blech legen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Tomate** in Scheiben schneiden. 2EL Mayonnaise mit 1TL Ketchup und **1TL Zwiebelsud** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** nach Geschmack mit den **Pattys**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Salat** und einigen **Süßkartoffelspalten** belegen. Die **Burger** mit den **restlichen Süßkartoffeln** und dem **restlichen Salat** servieren.