

## Bohnen-Burger

**i** Es muss nicht immer Fleisch sein. Mit diesem Rezept können Sie ihre vegetarischen Hauptspeisen erweitern und gleichzeitig etwas für ihren Bedarf an Hülsenfrüchten tun.

### Zutaten für 6 Personen

- 1 Dose Kidneybohnen, 400 g
- 1 Dose Kichererbsen, 400 g
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 n. B. Kräuter, italienische
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Dinkelmehl
- 6 Vollkornweckerl oder Eiweiß-Tostbrötchen
- 6 Salatblätter (oder Tomaten, Gurkenscheiben, ...)

Kidneybohnen und Kichererbsen abseihen, abspülen und abtropfen lassen. Mit fein gewürfelter Zwiebel und gepressten Knoblauch mischen. Alle Zutaten (außer das Mehl) dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer ordentlich durchstampfen. Ca. 2 EL Mehl mit einem Löffel unter die Masse rühren, damit Laibchen geformt werden können. 6 Laibchen formen. In eine heiße Pfanne Olivenöl geben und die Laibchen ca. 3 Minuten pro Seite braten. Sie sollen schön braun sein. Laibchen mit Salatblatt in aufgeschnittenes Vollkornweckerl(Eiweiß-Toastbrötchen) legen und servieren.



**Tip:** aufgeschnittene Weckerln vorher leicht getoastet oder die fertigen Burger in einem Kontaktgriller toasten könnte für ein besonderes Genusserlebnis sorgen.



Zubereitungszeit: 40 min.

Energieangaben pro Person: 450 kcal. (mit Eiweiß-Toastbrötchen 380 kcal.)

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/2VJ8D2K>