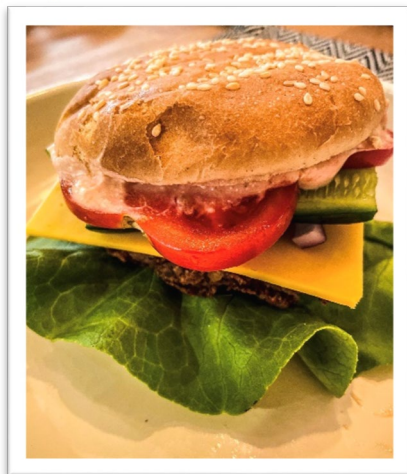




Fotocredit: privat

Zutaten:

50g Haferflocken
 30g Sonnenblumenkerne
 30g Leinsamen
 1 rote Zwiebel (ca. 40g)
 2 Knoblauchzehen, halbiert
 80g Paprika, in Stücken
 60g Karotten, in Stücken
 500g Kidneybohnen, aus der Dose oder vorgegart, abgetropft
 1TL Zimt, gemahlen
 1TL Kreuzkümmel, gemahlen
 1TL Koriander, gemahlen
 Cayennepfeffer
 Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 1TL Paprikapulver, edelsüß
 1/2 TL Majoran, getrocknet
 1/2 Gurke
 1 Fleischparadeiser
 1/4 Bund Schnittlauch, frisch
 200g Sauerrahm
 20g Tomatenmark
 1TL Worcestersauce
 Rapsöl, zum Einfetten
 10 Burger Brötchen
 50g grüner Salat
 10 Scheiben Käse zB.: Gouda

»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp

Die Grillsaison ist eröffnet

Vegetarisch Grillen? Ja, das geht!

Veggie-Bohnen Burger

10 Portionen - Gesamtzubereitungszeit 1 Std. 10 Min

Zubereitung:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamen vermischen und in einem Mixer zerkleinern.
2. Eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotten klein würfelig schneiden.
3. Bohnen mit Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen und mit einem Stabmixer mixen. Alle bisherigen Zutaten beifügen und miteinander vermischen. Die Masse ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit feuchten Händen 10 Pattys (=Laibchen) formen.
4. Griller oder Backrohr (ca. 180°C) vorheizen.
5. Währenddessen Gurke und Paradeiser in dünne Scheiben und eine halbe Zwiebel in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sauerrahm und Tomatenmark miteinander vermengen, mit Cayennepfeffer, Salz, Worcestersauce sowie Schnittlauchröllchen vermischen und kühlstellen.
6. Pattys mit etwas Rapsöl bestreichen und auf die heiße Grillplatte legen. Bei geschlossenem Grilldeckel pro Seite ca. 10 Minuten grillen und erst wenden, wenn sie sich leicht von der Platte lösen lassen.
7. Burger Brötchen halbieren, kurz mitbacken/grillen und mit Salat, Bohnen-Pattys, Rahmsauce, Zwiebelringen, Käse, Gurken- und Paradeisscheiben belegen. Burger-Brötchen-Deckel daraufsetzen, eventuell mit Spießen fixieren und sofort servieren.



noetutgut.at/vorsorge-aktiv