

Rezept

Bunt belegte Veggie-Burger

Ein Rezept von Bunt belegte Veggie-Burger, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 vollreife Avocado | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Crème fraîche | 2 EL Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer |
| 1 vollreife Mango | 50 ml süßscharfe Chilisauce (fertig gekauft oder selbst gemacht; siehe Rezept-Tipp) |
| 1/4 Bund Koriandergrün | Salz |
| 1 Zwiebel | 2 Möhren |
| 2 Dosen Kidneybohnen (je 240 g Abtropfgewicht) | 8 EL Schmelzhaferflocken (eventuell etwas mehr) |
| Salz | Pfeffer |
| 4 EL neutrales Pflanzenöl | 4 Burgerbrötchen (fertig gekauft oder selbst gemacht; siehe rezept-Tipp) |
| 1/2 Bund Koriandergrün | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 955 kcal

Zubereitung

1. Für die Creme Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Knoblauch schälen. Beides mit Crème fraîche und Zitronensaft in einen elektrischen Blitzhacker geben und fein pürieren. Salzen und pfeffern.
2. Für die Salsa die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleischs im Blitzhacker pürieren, Rest fein würfeln. Beides mit der Chilisauce verrühren. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob schneiden und untermischen. Die Mangosalsa mit Salz würzen.
3. Backofengrill vorheizen. Für die Pattys die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen, grob raspeln und gut ausdrücken. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Die Hälfte der Bohnen im Blitzhacker pürieren, Rest mit der Gabel grob zerdrücken. Alles mit den Haferflocken gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier flache Küchlein in Größe der Brötchen formen. Ist die Masse zum Formen zu feucht, noch Haferflocken zugeben.
4. In einer großen beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Darin die Bohnen-Pattys bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-4 Min. knusprig braten. Inzwischen Burgerbrötchen aufschneiden, mit den Schnittflächen nach unten auf einen Backofenrost geben. Unter dem Ofengrill (Mitte) 1 Min. toasten. Den übrigen Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
5. Die Schnittflächen der unteren Brötchenhälften mit der Avocadocreme bestreichen und je 1 Bohnen-Patty daraufgeben. Mit Mangosalsa und Korianderblättern belegen, die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und ganz leicht andrücken. Die Burger sofort servieren.