Rezept

Bohnen-Burger mit veganer Mayonnaise

Ein Rezept von Bohnen-Burger mit veganer Mayonnaise, am 29.05.2025

Zutaten

Patties und Belag:

- **600 g** gegarte braune Bohnen (aus der Dose, z. B. Pintobohnen oder Kidneybohnen)
- **2 EL** Olivenöl
- **½ TL** Selleriesamen
- **1 Prise** Cayennepfeffer
- **1 kleines Bund** Schnittlauch
- **2 EL** Öl
- **1** kleiner Radicchio
- **4 EL** Tomatenmark
- **2** Schalotten
- **2** Knoblauchzehen
- **1 TL** Kreuzkümmelsamen
- Meersalz
- **1** Möhre
- **100 g** Kichererbsenmehl
- **1** kleiner Chicorée
- **2** große Tomaten

Aquafaba-Mayo:

- **1 TL** feiner Senf
- **1 EL** Aceto balsamico bianco
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- **1 TL** Kokosblütenzucker
- Meersalz
- **200 ml** Öl

Außerdem:

- **4** Burger-Brötchen (nach Belieben vegan)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1105 kcal, 69 g F, 26 g EW, 95 g KH

Zubereitung

1. Für die Patties die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. 50 ml Bohnensud (Aquafaba) in einem hohen Rührbecher beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin anbraten. Kreuzkümmel und Selleriesamen im Mörser grob zerstoßen und mit den Bohnen in den Topf geben. Alles leicht anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer zermusen und etwas abkühlen lassen. Möhre putzen, falls nötig schälen, und mit der Küchenreibe fein raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kichererbsenmehl, Möhre und Schnittlauch mit den zerstampften Bohnen verkneten. Die Masse vierteln. Aus jeder Portion einen Patty formen, dafür ein paar Tropfen Öl in die Handinnenflächen geben.

2. Für die Mayo Senf, Kokosblütenzucker, Balsamico, Salz und Pfeffer zu den im Rührbecher beiseitegestellten Sud geben. Mit einem Pürierstab fein mixen und aufschäumen. Unter weiterem Mixen das Öl in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

3. Für den Belag Chicorée und Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden.

4. Für die Patties eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Öl hineingeben und die Patties darin von beiden Seiten in je ca. 3 Min. braun und leicht knusprig braten.

5. Nebenher die Burgerbrötchen quer halbieren und nach Belieben auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die unteren Brötchenhälften mit der Mayo bestreichen. Nacheinander Salat, Patties, Tomatenscheiben und nochmals Salat übereinander darauflegen. Die Brötchenoberhälften jeweils auf der Schnittfläche mit Tomatenmark bestreichen, die Burger damit abdecken.