Rezept

Bohnen-Chili-Burger

Ein Rezept von Bohnen-Chili-Burger, am 28.05.2025

Zutaten

2 Dosen	Kidneybohnen (à ca. 240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
1 1/2 TL	getrockneter Oregano
3 EL	Barbecuesauce mit Rauchgeschmack (z. B. HP-Woodsmoke-Flavour)
50 g	Chili-Nacho-Chips
1/3 Bund	Koriandergrün
	Olivenöl zum Braten
1	große Zwiebel
2 EL	Tomatenmark
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer
5-6	eingelegte mittelscharfe Chilischoten
5-6 EL	Maismehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Bodensatz mit etwas Flüssigkeit auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1-2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Tomatenmark, Oregano und Kreuzkümmel dazugeben und unter Rühren 1 Min. anbraten, dann die Bohnen und 10-12 EL von der Abtropfflüssigkeit hinzufügen. Barbecuesauce unterrühren und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 3-4 Min. köcheln lassen. Salzen, pfeffern und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Chips im Blitzhacker zerkleinern (oder in eine Plastiktüte geben und mit dem Nudelholz zerkrümeln). Chilischoten abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Die Bohnen mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren, dann Nacho-Krümel, Chilischoten, Koriander und 4-4 ½ EL Maismehl unterrühren, bis eine weiche, formbare Masse entstanden ist. Daraus 6 flache Burger formen und im restlichen Maismehl wenden. Reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Burger bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 3-4 Min. knusprig braun braten.