

Rezept

Kidneybohnen-Burger mit Tomaten-Zwiebel-Salsa und Avocado

Ein Rezept von Kidneybohnen-Burger mit Tomaten-Zwiebel-Salsa und Avocado, am 28.09.2023

Zutaten

1 TL Koriandersamen	2 Knoblauchzehen
1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)	4 EL blütenzarte Haferflocken
6 EL Dinkelmehl (Type 630)	Salz
Pfeffer	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Rapsöl	2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	2 TL Rohrohrzucker
1 EL Aceto balsamico bianco	3 Stängel Koriandergrün
1 kleine Avocado	1 TL Limettensaft
¼ - ½ TL ½ Chiliflocken	3 Salatblätter
3 Roggen-Toastbrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 26 g F, 3 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch schälen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer grob zermusen. Den Knoblauch mit der Knoblauchpresse dazupressen.
2. Bohnen-Knoblauch-Mus mit Koriander, Haferflocken und Mehl mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant würzen und mit angefeuchteten Händen daraus drei handtellergroße flache Buletten formen. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Min. braten.
3. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Hälften in Spalten schneiden. Zwiebel schälen, in dünne Spalten schneiden.
4. Restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucker dazugeben und die Zwiebel unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, dann die Tomaten dazugeben und die Salsa noch offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Salsa mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unter die Salsa rühren.
5. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Limettensaft vermischen. Mit Chiliflocken und Salz würzen.

6. Salatblätter waschen, trocken tupfen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Brötchen toasten, mit Salatblättern belegen, Avocado darauf verteilen. Bohnenbulette auflegen, Tomatensalsa daraufgeben und den Brötchendeckel auflegen.