

Rezept

Rote-Bohnen-Burger

Ein Rezept von Rote-Bohnen-Burger, am 11.12.2024

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (425 g)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 TL Sambal Oelek
1 EL Tomatenmark	3 TL mittelscharfer Senf
3 - 4 EL Kichererbsenmehl	Salz
Pfeffer	1 kg Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl	2 EL Mandelmus
200 g Sojajoghurt	1 TL Agavendicksaft
1 TL Zitronensaft	4 Gewürzgurken
2 EL Gewürzgurkenflüssigkeit	4 Blätter Kopfsalat
1 Tomate	2 EL neutrales Öl
4 Burgerbrötchen	Backpapier k

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, würfeln und mit den Bohnen in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit Sambal Oelek, Tomatenmark, 2 TL Senf und 3 EL Kichererbsenmehl verrühren. Die Mischung mit dem Pürierstab grob pürieren, es sollten noch Stückchen erkennbar bleiben. Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, bei Bedarf noch Mehl unterrühren.
2. Den Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Diese in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen, sodass alle Stifte damit überzogen sind. Süßkartoffeln mit 1 TL Salz würzen und auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit wenden.
3. Für die Remoulade zunächst das Mandelmus im Glas mit einem Teelöffel kräftig umrühren. Dann 2 EL Mandelmus entnehmen und mit dem Sojajoghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Die restliche Knoblauchzehe schälen und dazupressen.
4. Den Agavendicksaft, den Zitronensaft, 1 TL Senf und 2 EL Gurkenflüssigkeit von den Gewürzgurken unterrühren. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gewürzgurken der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz in Scheiben schneiden.

6. Aus der Bohnenmasse vier Burger-Patties (ca. 10 cm Ø) formen. Dabei die Hände mit kaltem Wasser befeuchten, dann wird die Oberfläche der Patties schön glatt und der Bohnenteig klebt nicht an den Händen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Patties zunächst auf einer Seite 4 - 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Dann mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und weitere 3 Min. braten. Die Patties nicht zu heiß braten, sonst werden sie außen schwarz und sind innen noch kalt.
-
7. Die Brötchen tosten. Die unteren Hälften mit der Hälfte der Remoulade bestreichen. Mit Salatblättern, Tomaten, Patties und Gewürzgurken belegen. Die restliche Remoulade darauf verteilen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen. Burger mit den Süßkartoffeln servieren.