

Rezept

Veganer Bohnen-Burger mit Röstzwiebelcreme

Ein Rezept von Veganer Bohnen-Burger mit Röstzwiebelcreme, am 30.03.2023

Zutaten

Für die Röstzwiebelcreme

80 g Cashewkerne	2 Zwiebeln
2 TL Aceto balsamico bianco (ersatzweise Weißweinessig)	1 TL Senf
	Salz

Für die Pattys

1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht; ersatzweise Kidneybohnen)	1 Knoblauchzehe
1 TL Chiliflocken	50 g feine Haferflocken
1 TL Ahornsirup (nach Belieben)	1 EL Sojasauce
	Salz

Ausserdem

2 Burger-Buns	2 Salatblätter
2 große Gewürzgurken	2 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 34 g F, 24 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Für die Creme die Cashews in einer Schüssel mit reichlich kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Min. einweichen lassen. Die Zwiebeln schälen, in grobe Ringe schneiden, in eine flache ofenfeste Form geben und auf der obersten Schiene unter dem Backofengrill (höchste Stufe) 5-8 Min. rösten, bis sie stellenweise schwarz werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und mit Zwiebeln, 1 TL Essig, Senf und 4 EL Wasser in einem Mixer sehr fein mixen. Das dauert mehrere Minuten. Zwischendurch die Creme von den Wänden des Mixers nach unten schaben. Falls nötig, noch etwas Wasser zugeben. Die Creme mit Salz und eventuell weiterem Aceto balsamico bianco abschmecken.
2. Für die Pattys die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Die Hälfte der Bohnen mit Knoblauch, Haferflocken, Chili, Sojasauce und Ahornsirup im Mixer zu einer nicht zu feinen Masse zerkleinern. Die übrigen Bohnen kurz unterkneten, die Masse mit Salz abschmecken und 10 Min. durchziehen lassen.
3. Die Burger-Buns halbieren und die Schnittflächen unter dem Backofengrill kurz hellbraun anrösten. Herausnehmen. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Aus der Bohnenmasse zwei Bratlinge (ca. 10 cm Ø) formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3-5 Min. braten, bis sie außen knusprig sind. Die Schnittseiten der Buns dick mit Röstzwiebelcreme bestreichen. Die Unterhälften mit je 1 Salatblatt bedecken, mit Gewürzgurken belegen, die Pattys daraufsetzen, und mit den oberen Hälften der Buns abdecken.