

Rezept

Veganer Bohnen-Süßkartoffel-Burger mit Tomatensalsa

Ein Rezept von Veganer Bohnen-Süßkartoffel-Burger mit Tomatensalsa, am 20.04.2024

Zutaten

FÜR DIE BURGER:

200 g getrocknete schwarze Bohnen	200 g Süßkartoffeln
Salz	5 Zweige Oregano
3 Zweige Thymian	1 Zwiebel
2 TL Harissapaste	2 TL Senf
2 EL Sojasauce (ersatzweise Tamarisauce)	2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Dinkelvollkornmehl (ersatzweise Weizenvollkornmehl oder Kichererbsenmehl)	

FÜR DIE SALSA:

500 g Tomaten	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Limette	2 TL Agavendicksaft (ersatzweise 1 TL Dattelpaste oder 2 - 3 EL Apfelsüße, beides siehe Rezept-Tipp unten)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM:

2-3 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten	50 g Tahin (Sesampaste)
1/2 TL Tomatenmark	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	8 Stück Vollkornbrötchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Burger | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Bohnen mit 400 ml Wasser bedecken und 12 Std. einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen gründlich abbrausen. Mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen.
2. Inzwischen die Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser in 10 Min. gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.

3. Für die Salsa die Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Limette heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale mit den Tomatenwürfeln mischen. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken und beiseitestellen.

4. Harissapaste, Senf, Sojasauce und Leinsamen mischen und kurz quellen lassen. Die Bohnen abgießen. Bohnen, Süßkartoffelwürfel und Kräuter mit der Leinsamen-Mischung und dem Mehl vermengen, mit feuchten Händen grob zerkleinern und die Masse noch 30 Sek. weiterkneten. Aus der Masse 8 Burger formen (ca. 8 cm Ø, 1 cm hoch). In einer Pfanne 2-3 EL Pflanzenöl erhitzen und die Burger darin portionsweise auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

5. Von der Salsa die Flüssigkeit abgießen, auffangen und, falls nötig, mit Wasser auf 100 ml aufgießen. Salsaflüssigkeit, Tahinpaste und Tomatenmark mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Brötchen halbieren und toasten, mit Tahinsauce bestreichen. Die Burger auf je 1 Brötchenhälfte legen und mit Tomatensalsa toppen. Die Zwiebeln darauflegen, die Brötchen zuklappen und servieren.