



Roter Veggie-Burger

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Kidneybohnen | 800 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Haferflocken, zart | 50 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Paprika, edelsüß | 0.5 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rote Bete, vorgegart | 100 g |
| Orangen | 1 St. |
| Sahnemeerrettich | 1 TL |
| Strauchtomaten | 1 St. |
| bunter Blattsalat | 50 g |
| Ketchup | 50 g |
| Mayonnaise | 50 g |
| Senf | 1 TL |
| Crème fraîche | 80 g |
| Hamburgerbrötchen | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer nicht zu fein zerdrücken. Zwiebel halbieren, schälen, 2 dünne Scheiben abschneiden und beiseitestellen, Rest fein würfeln.
2. Zwiebelwürfel, Haferflocken und 1 EL ÖL zu den Bohnen geben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse 4 Patties formen und mind. 30 Min. kühl stellen.
3. Rote Bete schälen grob in eine Schüssel raspeln. Orange so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen. Filets kleiner schneiden und mit Meerrettich und 1–2 EL Saft unter die Rote Bete heben. Rote-Bete-Salat abschmecken. Tomate waschen und in 4 Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken tupfen.
4. In einer weiteren Schüssel Ketchup, Mayonnaise, Senf und Crème fraîche verrühren und abschmecken.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties darin ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Burgerbrötchen halbieren und auf dem Toaster kurz rösten. Beide Seiten mit der Burger-Sauce bestreichen. Unterseiten mit Tomatenscheiben, Salat, Zwiebelringen und Patties belegen. Rote-Bete-Salat darauf verteilen und Brötchenoberhälften daraufklappen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 600 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 24 g |