



Vegetarischer Grillburger aus Bohnen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Kidneybohnen	255 g
Haferflocken, zart	60 g
Sonnenblumenkerne	40 g
Senf	1 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Fleischtomaten	1 St.
Kopfsalat	0.25 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine, Grill

1. Gelbe Zwiebel und Knoblauch halbieren und schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele aussortieren. Bohnen in ein Sieb abgießen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Petersilie, Haferflocken und Sonnenblumenkerne zugeben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Bohnen, Senf, Thymian, Paprika, 0,5 TL Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 4 mischen. Masse in eine Schüssel umfüllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In den Mixbehälter Avocado, 2 EL Limettensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer geben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Guacamole in eine Schüssel umfüllen.
4. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln. Rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Grill vorheizen. Aus der Burger-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Burger-Patties formen. Auf dem Grill von jeder Seite ca. 5 Min. anbraten.
6. Brötchen halbieren und Unterseiten mit Guacamole bestreichen. Mit Burger-Pattie, Tomate, Salat und Zwiebel belegen. Brötchendeckel daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	16 g