

Veggie-Burger mit Bohnen

Zutaten für die Brötchen (für 4 Personen):

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 0,5 Päckchen Trockenhefe
- 100 ml leicht erwärmte Buttermilch
- 60 g Magerquark
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Leinsamen

Dinkelvollkornmehl, Trockenhefe, Buttermilch, Magerquark, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den Teig portionieren und zu Kugeln formen. Mit Leinsamen bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 20-25 Minuten backen.

Zutaten für die Bratlinge:

- 240 g (aus dem Glas) Kidneybohnen
- 1 geraspelte Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 EL Senf
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Messerspitze geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Die Kidneybohnen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und in einer hohen Schüssel mit einem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern.

Die Möhre waschen und fein raspeln. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und klein würfeln. Beides zusammen mit Haferflocken, Senf, Gewürzen und Möhrenraspeln zu den pürierten Bohnen geben und alles gut vermischen.

Aus der Bohnenmasse mit den Händen gleichgroße Bratlinge (Pattys) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin bei mittlerer Stufe pro Seite etwa 3 Minuten braten.

Fertigstellung:

- 2 EL rotes Pesto
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1 Handvoll Babyspinat
- 4 Tomaten
- 0,5 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Brokkoli-Sprossen
- oder Alfalfa-Sprossen

Die Sprossen gründlich abspülen und abtropfen lassen. Salat und Gemüse waschen. Salat verlesen und trocken schleudern.

Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Die Burgerbrötchen halbieren, die untere Hälften jeweils mit Pesto bestreichen, mit dem Salat belegen und jeweils 1 Bratling daraufsetzen. Die übrigen Zutaten auf den Bratling schichten (Reste als Garnitur verwenden) und den Brötchendeckel aufsetzen.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, kann man auch fertige Dinkelvollkornbrötchen verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen