



Burger mit Mango-Sauce und Bohnen-Pattie

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kidneybohnen	255 g
Öl	3 EL
Bulgur	150 g
Gemüsebrühe	300 ml
Minze, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Mandeln, ganz	30 g
Strauchtomaten	2 St.
Mango	1 g
Zitronen	1 St.
Rucola	25 g
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. gläserig dünsten. Bulgur zufügen, kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und bei kleiner Stufe zugedeckt ca. 7 Min. quellen lassen, dann abkühlen lassen.
3. Minze waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Bohnen und Minze in den Topf geben und mit Bulgur grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken und 4 Burgerpatties daraus formen. Burger mind. 30 Min. kühl stellen.
4. In einer Pfanne Mandeln bei mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. 1 Tomate über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomate halbieren, entkernen und Fruchtfleisch grob zerschneiden. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Übrige Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.
5. In einem hohen Gefäß Tomate mit Mango und Mandeln fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties von jeder Seite ca. 2–3 Min. braten. Burgerbrötchen halbieren und nach Belieben im Bratenfett ca. 1 Min. goldbraun

rösten.

7. Brötchenhälften mit etwas Mangocreme bestreichen, mit Tomatenscheiben, Rucola und je einem Bohnen-Pattie belegen, mit übriger Mangocreme beträufeln und zuklappen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	13 g