



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