



Veganer Burger-Pattie

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Kidneybohnen | 300 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Champignons, weiß | 250 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Haferflocken, zart | 4 EL |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Sojasauce | 2 EL |
| Chia-Samen | 20 g |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Rosenpaprika | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/
Pürierstab

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Pilzen und Knoblauch ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. In einem hohen Gefäß Bohnen mit Haferflocken, Tomatenmark, Sojasauce, Chia-Samen, Oregano, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer glatt pürieren. Gebratene Pilze untermengen und Masse abschmecken.
4. In der Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel Masse zu 4 gleich großen Patties in die Pfanne verteilen. Vegane Burger-Patties von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die veganen Burger-Patties zu jedem Burger servieren. Passend dazu kannst du dir eine [Vegane Mayonnaise](#) zaubern.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 241 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 12 g |