



Veganer Burger-Pattie

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
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