

Schwarze Bohnen-Burger

Zutaten:

- 250 g Schwarze Bohnen, gekocht oder 125 g getrocknet*
- 3 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Haferflocken
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Senf
- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 4 Burger-Brötchen oder andere Weckerl
- Salatblätter, Käse, Gurken, Tomaten und Zwiebelringe
- Joghurt-Senf-Dip (4 EL Naturjoghurt mit 2 TL Senf verrühren)

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Die geschroteten Leinsamen mit 6 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschote und die Petersilie fein hacken. Die Bohnen gut abspülen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Aus der Masse Laibchen formen und in einer Pfanne in Öl knusprig anbraten.

In Burger-Brötchen oder in runden Weckerln mit Salatblättern, Käse, Gurken, Tomaten und Zwiebelringen anrichten und mit ein wenig Joghurt-Senf-Dip genießen.

