

Bohnen Burger



Zubereitung (4 Personen)

Burger 1

1 Dose schwarze Bohnen

Zutaten:

- 1 Ruebli geraffelt
- ½ Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Ei

50 g Paniermehl

Gewürze: 2 EL Olivenöl, Tabasco, Pfeffer, Salz, Paprika, Petersilie

Burger 2

1 Dose Kichererbsen (15 Min gekocht)

Zutaten:

- 150 g Quark
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 2 Eier

100 g Paniermehl

Gewürze: 2 EL Olivenöl, Tabasco, Pfeffer, Salz, Paprika, Petersilie

Buns

Salat, Tomaten, Gürkli

Ketchup & Mayonnaise

- In einer Schüssel die Bohnen mit einer Gabel zerquetschen, so dass eine dicke Paste entsteht.
- Zutaten in die zerquetschten Bohnen rühren.
- In einer weiteren Schüssel Ei mit den Gewürzen verrühren.
- Die Eimischung zur Bohnenmischung geben
- das Paniermehl hinzufügen und alles gut miteinander vermengen, bis eine klebrige Mischung entsteht.
- Die Mischung zu vier Burgern formen.
- Die Burger grillieren oder in der Pfanne braten...