

Bean Burger

Das Rezept funktioniert mit jeder Sorte Bohnen. Und man kann super variieren. Ich nehme z.B. Gerne weiße Bohnen und mache gehackte getrocknete Tomaten und Rosmarin rein. Oder die klassisch italienischen Borlotti Beans mit viel Knoblauch. Anstatt Bohnen auch mal Kichererbsen und dann "orientalisch" mit Koriandersaat und Kreuzkümmel. Also: ruhig ausprobieren. Gelingen auch super in einer beschichteten Pfanne. Original ist das Rezept mit schwarzen Bohnen.

Die grösste Auswahl an Bohnen bereits convenient vorgekocht in Dosen findet man übrigens in türkischen Supermärkten. Sonst getrocknet oft eine große Auswahl im Biomarkt. Die muss man dann aber über Nacht wässern und vorkochen. Alle Arten von Hülsenfrüchten sind eine günstige und sehr gesunde Eiweißquelle. Neben Eiweiß kriegt man noch jede Menge wichtige Sachen wie Eisen und Folsäure. Für gesunde, vegane Mischkost sollte eigentlich zweimal die Woche irgendwas mit Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan stehen. In der Form von Burgern kriegt man auch Kinder und Ehemänner ziemlich leicht dazu, dass lecker zu finden! , -)

Zutaten

1 Dose Bohnen, abgetropft und zermatscht

1 Zwiebel, sehr fein gehackt

125 g Sojamehl

125 g Semmelbrösel

1EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Alles vermischen. Die Masse sollte sich gut von den Händen lösen, also nicht zu klebrig sein. Etwa eine Handvoll abteilen und einen festen Ball formen. Diesen zur Burgerform platt drücken. Wenn die Masse gut gelungen ist, hält der Burger stabil seine Form. Ist die Masse zu nass, dann ist der Burger zu weich und klebrig. Dann noch Semmelbrösel zufügen. Ist die Masse zu trocken, dann zerfällt der Burger in Einzelteile. Dann noch etwas Tomatenmark zufügen. Bleibt der Testburger schön fest, alle Burger vorformen und dann braten.