



VEGANER BOHNEN-BURGER MIT OPFLANZDA

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Eine Dose Kidneybohnen abgießen, abspülen und mit der roten Zwiebel sowie Gewürzen in einen Mixer geben. Zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.
2. Die zweite Dose Kidneybohnen abgießen und mit dem Bohnenpüree, Semmelbrösel, Mehl und BBQ Sauce zu einem glatten Teig vermengen. Aus der Masse vier Bohnen-Patties formen und bei 175° C Umluft für ca. 20 Minuten im Backofen backen.
3. Die Laugenstangen aufschneiden und mit Bohnen-Patties, Opflanzda sowie Salat und Belag nach Wahl (z. B. Kirschtomaten, Petersilie) befüllen und servieren.

ZUTATEN

4

2 Dosen	Kidneybohnen
225 g	Alpenhain Opflanzda
1 Schale	Kirschtomaten
1 Bund	Petersilie
1	Salat nach Wahl
4	Laugenstangen
25 g	Semmelbrösel
25 g	Mehl
1	rote Zwiebel
	gemahlener Rauchpaprika
0,5 Tube	BBQ Sauce
	Salz & Pfeffer