Unser Rezept

DER WOCHE

ROTE-BETE-BURGER

ROTE BETE MAL ANDERS

ZUTATEN

Für die Burger-Patties:

2 mittelgroße Rote Beete, geschält und gerieben
1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400 g), abgetropft und gespült
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Tasse Haferflocken
1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Olivenöl (zum Anbraten)

Für die Burger:

4 Vollkorn-Burger-Brötchen
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1 Tomate, in Scheiben geschnitten
Einige Blätter Salat
(Vegane) Mayonnaise oder andere Sauce nach Wahl

ZUBEREITUNG

Den Leinsamen mit 3 EL Wasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen. In einer großen Schüssel die geriebenen Rote Beete, schwarzen Bohnen, gehackte Zwiebel und Knoblauch vermengen. Haferflocken, Leinsamen, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die Mischung gut vermengen und zu Patties formen. Falls zu feucht, mehr Haferflocken hinzufügen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Patties bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 – 7 Minuten braten, bis sie knusprig und durchgegart sind.

Die Burger-Brötchen halbieren und nach Belieben antoasten. Auf die untere Hälfte (vegane) Mayonnaise oder Sauce streichen. Ein Rote-Bete-Patty darauflegen, gefolgt von Avocado, Tomate und Salatblättern. Die obere Brötchenhälfte darauflegen und leicht andrücken.

Die Rote-Bete-Burger sofort servieren und genießen! Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de