

VEGANER BURGER

MIT KIDNEYBOHNEN-TOFU-PATTY.

🕒 **30 Min.**
Zubereitungszeit

🍴 **mittel**
Aufwand

Zutaten für: 4 Portionen

FÜR DIE PATTYS:

2 EL Naturgut Bio Leinsamen
250 g Kidneybohnen
(Abtropfgewicht)
400 g Food for Future Räuchertofu
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Paniermehl
1 EL Naturgut Bio Tomatenmark
1 TL Majoran, getrocknet
1 TL Paprikapulver, edelsüß
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Rapsöl

AUSSERDEM:

3 EL Ketchup
1 EL Food for Future Mayonnaise
1 EL Senf, mittelscharf
1 Tomate
4 Blätter Eisbergsalat
1 rote Zwiebel
4 vegane Brötchen
12 Burgergurkenscheiben

Zubereitung:

- 1 Leinsamen mit 2 EL Wasser mischen. Bohnen in Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Tofu pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Leinsamen-Mix, Paniermehl, Majoran, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Tofu und Bohnen verkneten. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen zu vier Pattys formen. Öl in einer Pfanne erhitzen.
- 2 Pattys darin bei mittlerer Hitze rundherum 6–8 Min. braten.
- 3 Ketchup, Mayo und Senf verrühren. Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Brötchen halbieren, mit Sauce bestreichen, mit Gemüse und Pattys belegen. Brötchendeckel aufsetzen.