



schwarze Bohnen Burger mit Guacamole

Für die Patties:

430 g Don Enrico Black Beans

30 g Semmelbrösel

2 Esslöffel fein gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

25 g geriebene Karotte

1 Esslöffel Rinatura Leinsamen geschrotet Bio

10 g gehackter frischer Koriander (oder Petersilie)

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

Für die Guacamole:

0.5 Packung Don Enrico Guacamole Mix

3 reife Avocados

Für den Burger:

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

2 große Fleischtomaten, in Scheiben geschnitten

1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

2 Handvoll Eisberg oder Pflücksalat

2 Handvoll Don Enrico Tortilla Chips Salt

4 (vegane) Burger Buns

schwarze Bohnen Burger mit Guacamole

1.

Für die Patties: 1 EL geschrotete Leinsamen mit 2,5 EL Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und 5 min. quellen lassen.

Die schwarzen Bohnen gut abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass noch einige Stücke übrig bleiben. Zu den zerdrückten Bohnen die Semmelbrösel, das Leinsamen-Ei (Leinsamen-Wasser-Mischung), Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren. Die fein gehackte Zwiebel, den Knoblauch, die geriebene Karotte und die frischen Kräuter einmischen.

Aus der Mischung 4 Patties formen. (Wenn die Masse zu klebrig ist, kann etwas mehr Semmelbrösel hinzugefügt werden.) In einer Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Patties 3-4 min. auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für die Guacamole: Die Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Guacamole Mix unter die Avocado-Masse mischen.

Die Burger Buns aufschneiden und nach Wunsch leicht rösten. Auf die untere Hälfte des Brötchens einen Löffel Guacamole geben. Dann etwas Salat und einen Patty darauf legen. Dann die Tomatenscheiben und die Zwiebelringe darauf anrichten. Darüber ein paar Tortilla Chips geben. Die obere Brötchenhälfte ebenfalls mit Guacamole bestreichen und oben auflegen.