

Vegetarischer BOSs Burger



8 Vegetarische Burger Patties
 1 Dose Kidneybohnen,
 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
 100 g Gouda Käse, 3 EL Haferflocken,
 1 Ei und 1EL Mehl vermengen.
 Würzen mit 1 TL Tomatenmark, Paprika, Salz, Pfeffer
 und Pizzagewürz.
 Hände mit Wasser anfeuchten, 8 Patties formen und
 mit ÖL anbraten (8 min. jede Seite).
 1 Scheibe Cheddar Käse schmelzen lassen = fertig



Der Burger wird zusammengestellt und garniert mit
 rote Zwiebelringe,
 Salatblätter,
 Tomaten-
 und Gurkenscheiben.

Guten Appetit

8 Burger Buns
 230 ml lauwarmes Wasser mit 10 g Zucker und
 1 Würfel Hefe vermischen und 5 Min. warten.
 ½ TL Salz,
 50 g Olivenöl,
 400 g Mehl und
 1 Esslöffel Tomatenmark für rote Buns
 dazugeben.
 In den kalten Backofen schieben und mit Sesam
 bestreuen.
 10 min bei 100 C, 10 min bei 150 C, 10 min bei
 175 C = fertig



Apfel-Preiselbeer-Chuntney

1große Zwiebel,
 4 EL Rohrzucker, Salz, Pfeffer, 1 Apfel,
 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas und
 50 ml Apfelessig,
 20 min einkochen, pürieren = fertig

