

Der Klima - Burger

Zutaten für die Patties (5 Portionen):

- 1 x kl. Zwiebel
- 1 x Knoblauchzehe
- 1 El. Sonnenblumenöl
- 1 El. Tomatenmark
- 1 Tl. Senf
- 250g Kidneybohnen
- 60g weiche Haferflocken
- 25g Weizenmehl

Gewürze:

- 1 Tl. Salz
- 1 Tl. Cayenpfeffer
- 1 Tl. Paprika Edelsüß
- 1 Tl. Kreuzkümmel

Zutaten für die Sauce:

- 4 El. Mayonnaise
- 4 El. Ketchup
- 4 El. Senf
- Schuss Gurkenwasser

Nach Bedarf Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- Frühlingszwiebeln

Zutaten für den Burger:

- 2 x Cheddar Käse
- 1 x kl. Zwiebel zum karamellisieren
- 1 x Saure Gurke
- 1 x Tomate
- 1 x Brioche Brötchen
- 1 x Burger Patty vegetarisch
- Rucola
- Sauce

Reihenfolge des Burgers (von oben nach unten):

- Brötchen
- Sauce
- Tomate / Saure Gurken
- karamellisierte Zwiebeln
- Cheddar Käse
- Burger Patty
- Cheddar Käse
- Sauce
- Rucola
- Brötchen





Zubereitung der Sauce:

Zuerst werden die Zutaten alle bereitgestellt und die Hände gewaschen. Als nächstes müssen alle Zutaten, außer die Frühlingszwiebel, zusammen in eine Schale gründlich vermengt werden. Dann wird die Frühlingszwiebel gewaschen und die grünen Blattstiele in dünne Streifen geschnitten. Bei Bedarf können Sie auch den weißen Stiel in dünne Zwiebelringe schneiden. Auch diese kann man zu den Rest hinzufügen. Danach werden die Zutaten nochmal alle gründlich miteinander verrührt und je nach Bedarf noch Gewürze hinzugegeben.

Zubereitung der Patties (5 Portionen):

Als erstes nehmen Sie die kleine Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneiden diese in kleine Würfel. Danach werden die Kidneybohnen abgesssen und mit einem Pürierstab zermatscht. Die Kidneybohnen müssen dann mit den restlichen Zutaten

in einer Schale gut durchgeknetet werden. Auch die Gewürze müssen je nach Bedarf für den Geschmack hinzugefügt werden. Nachdem Sie es für ihren Geschmack gewürzt haben, formen sie die Kidneybohnen - Patties Bällchen und drücken diese dann platt. So haben Sie eine Buletten - Form. Diese Patties braten sie dann in einer Pfanne mit Öl, bis diese durch sind.

Für die karamellisierten Zwiebeln werden die Zwiebeln geschält und in Ringe geschnitten. Diese wird dann in einer Pfanne mit Öl und Butter hineingegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dabei sollten Sie die Zwiebeln unter Rühren mit milder Hitze weich schmoren. Nachdem die Zwiebeln weich geschmort sind, muss nur noch Zucker untergerührt werden, womit diese dann karamellisieren. Fertig sind die karamellisierten Zwiebeln für den Burger.