



Black Bean Burger mit Gemüsechips

Ein pflanzlicher Burger, der begeistert: Saftig, würzig und kreativ belegt mit knackigem Gemüse, Sprossen, Chips und unseren Bio-Feinkost Saucen. Perfekt für den Grillabend mit Freunden!

Zutaten

4 Portionen

Zutaten Patties

2 EL geschrotete Leinsamen

3 EL Wasser

1 Zwiebel

100 g Champignons, braun

5 EL Byodo Bratöl Klassik

1 EL Sojasauce

1 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark

1 TL geräuchertes Paprikapulver

Pfeffer

Byodo Bio-Meersalz

50 g Haferflocken

20 g Kürbiskerne

20 g Sonnenblumenkerne

1 Dose schwarze Bohnen (Abtropfgewicht 270 g)

Zutaten Belag

1 rote Zwiebel

Sprossen

50 g Rucola

2 Tomaten

1 Pck. Gemüsechips

4 Burgerbrötchen

Byodo Saucen nach Wahl, z.B.
Grill & Burger Sauce
Dijon Senf
Steak & Pfeffer Sauce
Chili-Paprika Sauce
Aioli

Zubereitung

Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Champions grob würfeln. 2 EL Bratöl von Byodo in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann die Pilze hinzugeben und einige Minuten braten. Mit Sojasoße, Tomaten-Paprika-Mark von Byodo würzen und kurz mitbraten. Mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Haferflocken, Kürbis- und Sonnenblumenkerne im Mixer fein zerkleinern. Gequollene Leinsamen, Gemüse und schwarze Bohnen hinzugeben und alles zu einer formbaren Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse vierteln und mit feuchten Händen zu Patties formen. Die Patties im übrigen Bratöl von Byodo in einer Pfanne oder draußen auf dem Grill auf einer Grillplatte ausbacken.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Salat und Sprossen waschen, Zwiebeln schälen halbieren und in Halbmonde schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Die Burgerbrötchen zum Schluss halbieren und die beiden Brötchenseiten mit einer Soße von Byodo nach Wahl bestreichen. Dann das Black-Bean-Patty, Zwiebeln, Tomaten, Rucola, Sprossen und Gemüsechips auflegen. Zum Schluss den mit Soße bestrichenen Brötchendeckel auflegen.



Die geformten Patties lassen sich besonders gut braten, wenn sie nach dem Formen 15-30 Minuten abgedeckt ziehen können.