



Black-Bean-Burger mit Hummus auf Toastbrötchen

15
Minuten

Zubereitung

Burgerpatties anbraten und Zutaten vorbereiten
 Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Burgerpatties von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 Min anbraten. Währenddessen Salatblätter waschen und trocken tupfen. Gewürzgurken der Länge nach in Scheiben schneiden. Brötchen toasten und belegen.
 Herd ausschalten und die Patties noch kurz in der Pfanne warm halten. Brötchen auf niedriger Stufe toasten. Untere Brötchenhälften mit Hummus bestreichen, mit Salat, Burgerpatties und Gewürzgurken belegen und Brötchendeckel auflegen.

Zutaten

1 EL Alnatura Bratöl
 160 g Alnatura Black-Bean-Cashew-Burger
 4 Salatblätter
 2 Alnatura Gewürzgurken
 130 g Alnatura Toastbrötchen (2 Stück)
 80 g Alnatura Hummus
 Gebrilltes Gemüse

Zutaten

3 EL Leinsamen
 40 g Cashewnüsse
 250 g gekochte schwarze Bohnen
 70 g Haferflocken
 1 TL dunkle Misopaste
 1 TL Thymian
 1 TL Kreuzkümmel
 150 g Champignons
 4 EL Olivenöl
 ½ TL Salz
 ½ rote Zwiebel

PATTIES SELBST GEMACHT

Cashewnüsse in kochendem Wasser quellen lassen, Leinsamen in etwas Wasser quellen lassen. $\frac{2}{3}$ der Bohnen zusammen mit den Haferflocken, Misopaste, alternativ geht auch Sojasoße und den Gewürzen fein pürieren, Champignons fein hacken.
 Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben, Champignons goldbraun anbraten. Mit etwas Salz würzen. Zwiebel fein hacken. Gebratene Champignons, Zwiebeln, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Cashewnüsse zur Masse geben und grob mixen bzw. unterheben. Öl in eine heiße Pfanne geben, Patties bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 5 Minuten pro Seite anbraten.

GUTEN APPETIT!