



Bohnenlaibchen

Zutaten für 4 Burger:

- 400 g Bohnen, schwarze, Dose
besser aber selbst gekocht ca. 180 g roh
- 80 g Zwiebel, geschält
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 ST Chilischote, rot und frisch
- 2 ST Frühlingszwiebel, geputzt
- 80 g Semmelbrösel
- Salz, Kreuzkümmel, Boxhornklee

Zum Braten: Tafelöl oder raffiniertes Olivenöl

Herstellung:

1. Bohnen aus der Dose abseihen und mit Küchenpapier trocken tupfen – oder besser die (in einem Kelomat) gekochten Bohnen in einem Sieb abseihen in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
2. Mit einem Kartoffelstampfer die Bohnen zu einem Brei abarbeiten.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Chili halbieren - entkernen fein hacken - Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und alles in eine Schüssel geben.
4. und mit dem Essig in eine Schüssel geben.
5. Essig mit den Bröseln in die Schüssel geben.
6. Salzen und mit den Gewürzen gut abschmecken.
7. Mit sauberen Händen verkneten.
8. Aus der Mischung 10 Kugeln (nassen Händen!) formen und diese zu Laibchen flachdrücken.
9. (Du kannst auch die Masse (die Laibchen) tiefkühlen.)
10. In einer beschichteten Pfanne (für 4 Laibchen) 2-3 EL Öl geben und bei mittlerer Temperatur die Laibchen auf alles beiden Seiten ca. 3 Minuten braten.

TIPP:

1. Dazu passt bestens die braune Vegane Sauce (auf www.fitdurchsleben.com).
2. Erbsen bzw. ein Bohnengemüse oder aber ein Salat.
3. Und ein Kartoffelpüree.

Guten Appetit