

Schwarze Bohnen Burger

(4 Personen)



Burger

Zutaten

4 Stk. Burger Brötchen

Mexicana Black Bean Patty

Zutaten

60 g Walnusskerne, geviertelt
60 g Sonnenblumenkerne
150 g Champignon, weiß (ganz, mittlere Größe, frisch)
70 g Haferflocken, zart
1 g Thymian, frisch
1 g Kreuzkümmel, gemahlen
50 g rote Zwiebeln (gewürfelt 3-5 mm, frisch)
35 g Pflanzenöl
250 g schwarze Bohnen (aus der Dose)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Walnusskerne und Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten. Champignons grob zerkleinern und in Pflanzenöl anschwitzen. Bohnen abschütten und pürieren. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pattys von einem Gewicht von ca. 160 g portionieren und formen, die anschließend in der Pfanne gebraten werden.

Salsa Pineapple

Zutaten

20 ml	Wasser
20 g	Chili Morita ganz, trocken
15 g	Achiote Gewürzpaste
20 g	Pflanzenöl
5 g	Estragon
40 g	Zwiebeln, gewürfelt
100 g	Ananas, Scheiben

Zubereitung

Alle Zutaten grob zu einer Salsa pürieren.

Marinierter Eisbergsalat

Zutaten

40 g	Eisbergsalat (in Streifen geschnitten)
15 g	Salatgurke (in Streifen geschnitten)
15 g	Rettich (in Streifen geschnitten)
5 g	Rote Zwiebel (in Würfel 5x5 mm)
5 ml	Limettensaft
5 ml	Pflanzenöl
5 ml	Wasser
2 g	Petersilie, gehackt
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Aus Limettensaft, Pflanzenöl, Wasser und Petersilie eine Vinaigrette herstellen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Den Eisbergsalat, die Gurke, die Zwiebelwürfel und den Rettich zu einem Salat vermengen und mit der Limetten-Vinaigrette marinieren.

Gebratene Ananas Scheiben

Zutaten

150 g	Ananasscheiben
5 ml	Pflanzenöl

Zubereitung

Die Ananasscheiben in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldgelb anbraten.

Anrichten

Den marinierten Eisbergsalat auf die Unterseite des Burgers geben. Die Hälfte der Salsa auf dem Eisbergsalat verteilen. Danach den Mexicana Black Bean Patty auf den Eisbergsalat platzieren, die andere Hälfte der Salsa und die Ananas darauf geben. Zuletzt die Oberseite des Bürger Brötchens auf den Burger legen. Voilà.