



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Kidney-Bohnen-Burger-Paddies



Dauer

ca. 30 Minuten



Schwierigkeit

mittel



Portionen

4

Zutaten

320 g	gekochte Kidney-Bohnen	1 TL	Senf
1	Zwiebel	1 EL	Paprikapulver
1	Knoblauchzehe	½ TL	Dattelsucker
2 EL	Sojasauce	70 g	zarte Haferflocken
1 EL	Gemüsebrühe	40 g	Dinkelpaniermehl

Beschreibung

Eine pflanzliche Pattie-Alternative aus vollwertigen Zutaten.

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und Knoblauch pressen. Kidneybohnen unter fließendem Wasser gut spülen, bis sie nicht mehr schäumen und dann abtropfen lassen. Die Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken oder in einer Küchenmaschine pürieren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Die Masse einige Minuten ruhen lassen und dann zu vier Patties formen. Für ca. 12 Minuten im Airfryer ausbacken oder in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

