

# Burgerpatties (aus Kidneybohnen)



Portionen 2 | Vorbereitungszeit 20 min | Zubereitungszeit 20 min

Du brauchst **1 Dosenöffner, 1 Sieb, 1 große Schüssel, Messer, Schneidebretter, (Knoblauchpresse),(Gabel), Kartoffelstampfer**



## ZUTATEN

1 Dose Kidneybohnen

1 Zwiebel

1 EL. Weizenmehl, 5. EL. Haferflocken,  
1 EL Sojasauce, 1 EL Senf, ½ EL  
Gemüsebrühe und 1 TL Kreuzkümmel

Rapsöl

## ZUBEREITUNG

Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauchzehe durchpressen.

Die Kidneybohnen in einer großen Schüssel zerdrücken. Verwende dazu einfach die Hand oder einen Kartoffelstampfer oder eine Gabel. Es dürfen ruhig noch ein paar kleine Stücke in der Masse sein.

Alles zu den Bohnen fügen, gut miteinander verkneten, damit sich die Gewürze überall gleichmäßig verteilen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse vier gleich große, etwas 0,5 bis 1 cm dicke Patties formen (z.B. mit einer Hamburgerpresse)

Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Patties darin von beiden Seiten anbraten.