



Rote Bete Burger

Zutaten für 4 Portionen:

200g	Rote Bete	60g	Zwiebel, gewürfelt
40	Haferflocken	2	Knoblauchzehen, gehackt
50g	Walnüsse		
225g	Kidneybohnen (1 Dose)	2 EL	Sojasoße
1 TL	Kreuzkümmel		Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack
1 EL	Tomatenmark		

Zubereitung:

1. Rote Bete schälen und grob reiben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel 2–3 Minuten glasig dünsten, dann Knoblauch kurz mitbraten. Kreuzkümmel, Kräuter, Tomatenmark und Sojasoße zugeben und unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Rote Bete hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten, bis sie zart ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Haferflocken und Walnüsse in der Küchenmaschine grob mahlen. Kidneybohnen und Rote-Bete-Mischung hinzufügen und grob mixen. Ist die Masse zu feucht, mehr Haferflocken zugeben; ist sie zu trocken, etwas Wasser. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Vier Burger-Patties (oder mehrere kleine Bratlinge) formen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Patties 5–7 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten. Vorsichtig wenden!

Wir lieben es zuhause Burger zu machen. Denn da können wir unsere ganz eigene Komposition erstellen. Egal ob den Patty noch mit Käse überbacken, einem Spiegelei oder mit einem Apfel-Zwiebel-Chutney. Was nie Fehlen darf sind Salat und Essiggurken. Dazu gibt es meistens Kartoffel-Wedges aus dem Ofen.

Buon Appetito!

