

Burger rote Bohnen

Zutaten

<i>800 gr.</i>	<i>Gekochte rote Bohnen</i>
<i>3</i>	<i>Rote Zwiebeln</i>
<i>3</i>	<i>Knoblizehen</i>
<i>6 EL</i>	<i>Haferflocken gemahlen</i>
<i>75 gr.</i>	<i>Pinienkerne</i>
<i>1</i>	<i>Bund gehackte Petersilie</i>
<i>2 TL</i>	<i>Salz</i>
<i>Gewürze</i>	<i>Rauchsalz, Paprika, Pfeffer</i>
<i>2 TL</i>	<i>Johannisbrotkernmehl</i>
<i>2 EL</i>	<i>Senf</i>
<i>13</i>	<i>Brötchen mini wenn möglich</i>
<i>Dazu</i>	<i>Tomaten, Essiggurken, Rucola und Ketchup</i>

Anleitung

*Zwiebeln und Knobli klein schneiden und in etwas Öl kurz anbraten. Beiseite stellen
Kidneybohnen mit der Gabel oder den Händen zerdrücken und die gemahlene Haferflocken die
gehackten Pinienkerne, Petersilie, Johannisbrotkernmehl, Senf und evt. Paniermehl dazugeben.
Die ganze Masse gut miteinander mischen. Gut würzen und Burger formen in der Pfanne von
jeder Seite gut anbraten.*