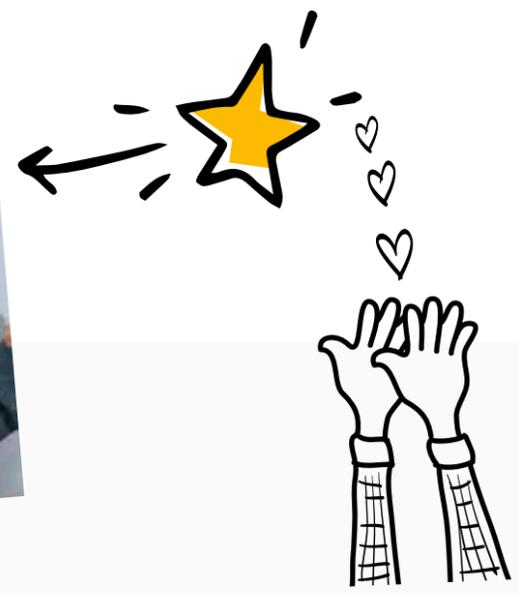


# DIE BURGER-CHECKER



Die Jungs sind sich einig:  
Der Veggie-Burger schmeckt richtig gut!!!



Statt Burger-Gurken aus dem Glas kannst du natürlich auch Salatgurkenscheiben auf den Burger legen!

# KIDNEYBOHNEN-BURGER



# GRILL NINJAS

## EINKAUFSZETTEL Kidneybohnen-Burger

Zeit inkl. Grillen: ca. 40 Min.  
Menge: 8 Mini-Burger



### ZUTATEN

#### Für die Bohnen-Patties

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, wer möchte
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g)
- 40 g Cornflakes, zerbrösel
- 50 g kernige Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten

#### Für die Burger

- Salat
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 8 Mini-Burger-Buns
- 50 g Burger-Gurken
- 4 EL Bio-Ketchup
- wenig vegane Mayo
- Pfeffer

#### Zubehör

- Stabmixer, Griddle

Hier geht's zum  
Zubereitungsvideo,  
damit du verstehst,  
wie es geht!



### ZUBEREITUNG

Für die Bohnen-Patties Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Kidneybohnen unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Cornflakes grob hacken.

In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauch, Kidneybohnen, Cornflakes, Haferflocken, Sojasauce, Tomatenmark und Gewürze vermengen und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. 8 handflächengroße Patties daraus formen.

**EXTRA TIPP:** Mit einem Mixer/Stabmixer erhält man eine homogene Masse für die Kidneybohnen-Burger. Wenn die Patties etwas größer sein sollen, nur die Hälfte pürieren und mit den restlichen Zutaten mischen. So hat man noch etwas Biss und sie werden beim Grillen schön crunchy.

Etwas Öl auf der Griddle erhitzen und die Bohnen-Patties ca. 3 Minuten von jeder Seite grillen. Salat waschen und Blätter abtrennen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Burger Buns halbieren und kurz angrillen. Untere Hälften mit Mayo bestreichen, mit Salatblatt belegen, 1 Burger-Pattie darauflegen und mit Ketchup, Tomate, Zwiebeln, Burger-Gurken und Ketchup toppen.



## WIR WOLLEN ZU EUCH KOMMEN!

Alle Infos, wie das funktioniert,  
gibt es auf unserer Website

[www.grillnijas.de](http://www.grillnijas.de)