



aareguet.ch Bohnen-Burger

Zutaten für 4 Personen

100 g schwarze Aareböhdli
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
aareguet.ch Rapsöl
50 g Haferflocken
1 KL Sambal Oelek
2 KL Senf
4 Zweige Petersilie
1/2 KL Salz
Pfeffer, Paprika

Vorbereitung

Schwarze aareguet.ch Böhdli kalt abspülen, um eventuelle restliche Verschmutzungen zu entfernen. Mit ausreichend Wasser ca. 12 Stunden einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt und Bohnen schneller gar werden.

Zubereitung

1. Frisches Wasser aufkochen und Aareböhdli weichkochen (kein Salz begeben!), danach absieben.
2. Knoblauchzehen und Zwiebeln fein schneiden und in wenig Öl andämpfen.
3. Die gekochten Aareböhdli und Haferflocken mit der Gabel zu einer Masse zerdrücken oder im Cutter mixen. Jedoch sollte die Masse noch Textur haben und kein Brei entstehen!
4. Petersilie fein hacken und dazugeben. Die Masse kräftig würzen. (Nach Belieben kann man der Masse nach dem Pürieren auch feinste Peperoni Würfel begeben.)
5. Burger formen und in der Bratpfanne braten.

weitere Infos ↓

