# Vegetarische Rezepte

# Bohnenburger Vom Grill

Anzahl: 6 Portionen
Gattung: Burger, Grill, Vegetarisch

---

| | | |
|---|---|---|
| 125 g | | Adzuki-Bohnen |
| 125 g | | Getrocknete Augenbohnen |
| 6 | Essl. | Pflanzenöl |
| 1 | große | Fein gehackte Zwiebel |
| 1 | Teel. | Hefeextrakt |
| 125 g | | Geriebene Karotten |
| 90 | g | Frische Vollkornsemmelbrösel |
| 2 | Essl. | Vollkornmehl |
| | | Salz und Pfeffer |

BARBECÜ-SAUCE

| | | |
|---|---|---|
| 1/2 | Teel. | Chilipulver |
| 1 | Teel. | Selleriesalz |
| 2 | Essl. | Heller Muscovado-Zucker |
| 2 | Essl. | Rotweinessig |
| 2 | Essl. | Worcestershiresauce |
| 3 | Essl. | Tomatenmark |
| 1 | Spritzer | Tabasco |

ZUM SERVIEREN

| | |
|---|---|
| 6 | Geröstete Burgerbrötchen - aus Vollkornmehl |
| | Gemischter Salat |
| | Frittierte Ofenkartoffeln |

---

1. Bohnen in separate Töpfe geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Abdecken und Adzuki-Bohnen 40 Minuten und Augenbohnen 50 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und gut abspülen.
2. In eine Rührschüssel geben und leicht mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Beiseite stellen.
3. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Zwiebel 3-4 Minuten leicht anschwitzen, bis sie weich ist. Bohnen mit Hefeextrakt, geriebenen Karotten, Semmelbröseln und Gewürzen vermischen. Gut verbinden.
4. Mit feuchten Händen die Mischung in 6 Portionen teilen und Burger mit 8 cm Durchmesser formen. Mehl auf einen Teller geben und Burger darin wenden.
5. Für die Sauce alle Zutaten vermischen, bis sie sich gut verbinden.
6. Burger bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit dem restlichen Öl bestreichen. Burger in die gerösteten Burgerbrötchen geben und mit gemischtem Salat, frittierten Ofenkartoffeln und einem Löffel Barbecü-Sauce servieren.