

Black-Bean-Burger mit Tomaten-Salsa und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Patty:

250 g schwarze Bohnen, gekocht	150 g Champignons	1 kleine rote Zwiebel
40 g Walnüsse	70 g Haferflocken	3 EL Leinsamen
1 TL Misopaste	1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Kreuzkümmel
100 g Gruyère, in Scheiben	1 EL Olivenöl	4 EL Olivenöl
Salz		

Für die Tomatensalsa:

3 Rispentomaten	1 Bund frischer Koriander	1 kleine rote Zwiebel
1 Limette	1 EL Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Toppings:

250 g Babyspinat

Für das Bun:

2 fertige Vollkorn-Burger-Buns

Für das Patty:

Leinsamen mit 3 EL Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. 2/3 der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste, Thymian und Kreuzkümmel in der Moulinette fein pürieren. Champignons putzen und fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen und Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 6 Minuten braten. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, reiben und Flüssigkeit heraus drücken. Das Wasser der Leinsamen abgießen. Gebratene Champignons, geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüssen zur Pattymasse geben und mit der Moulinette kurz hacken und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse vier Pattys formen und bis zum Braten beiseitelegen. Öl in eine heiße Pfanne geben und Pattys bei hoher Hitze ca. 5 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Wenden eine Scheibe Gruyère auf das Patty legen und schmelzen lassen.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen. Tomate, Koriander, Zwiebel, die Hälfte des Limettensafts, Olivenöl und Chiliflocken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette auspressen. Die Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit der Hälfte des Zitronensafts und den Zwiebeln vermengen, mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings:

Den Babyspinat waschen und trockenschleudern und auf den Burger geben.

Für das Bun:

Die Vollkorn-Buns aufschneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Den Black-Bean-Burger mit Tomatensalsa und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 31. Mai 2018