

Vegetarische Burger mit weißen Bohnen, Tomaten und Zucchini

HER MIT DEN VEGGIE-BURGERN! Diesen vegetarischen Burger aus weißen Bohnen, Zucchini, getrockneten Tomaten und Rucola müsst ihr unbedingt probieren! Habt ihr auch schon einmal Burger aus Hülsenfrüchten zubereitet?

Zutaten

für 4 Personen

Für die Bohnenbratlinge:

2 Dosen weiße Bohnen von **Bonduelle** (=425ml)
6 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark oder, falls nicht vorhanden, Ketchup
80 g Haferflocken
1 Ei
1 Knoblauchzehe
Thymian
Pfeffer und Salz

Für den Burger:

4 Burgerbrötchen
2 Handvoll Rucola
1 Zucchini
1 Tomate
1 Zwiebel
1 Mozzarella-Kugel
Olivenöl

Schritte

1. Bereite zuerst die Bohnenbratlinge vor: Schäle und püriere die Tomaten und den Knoblauch. Gib die Bohnen dazu und püriere die Masse noch einmal grob. Füge das Ei, die Haferflocken, das Tomatenmark, den Thymian, Pfeffer und Salz hinzu.
2. Forme mit den Händen vier große Bratlinge. Wende sie in etwas Mehl und brate sie in einer Pfanne fünf Minuten lang rundherum an. Alternativ kannst du sie auch im Ofen backen (20 bis 25 Minuten bei 180 °C).

3. Schneide die Zucchini in Scheiben und brate die Scheiben mit Olivenöl in einer Pfanne an. Schneide auch die Tomate, die Zwiebel und den Mozzarella in Scheiben.
4. Halbiere vier Burgerbrötchen und belege sie mit den Bratlingen, dem Rucola und den gebratenen Zucchini-, Tomaten-, Zwiebel- und Mozzarellascheiben.