

Bohnen-Pilze-Burger

VORBEREITEN

12
Std.

ZUBEREITEN

6
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Personen

Für die Bohnen-Pilz-Patties

1 mittelgroße Kartoffel (etwa 200 g), geschält und in 1-1,5 cm große Würfel geschnitten
 Olivenöl
 1 Esslöffel Butter
 1 große Schalotte, fein gewürfelt
 225 g kleine braune oder weiße Champignons, Stiele entfernt, gesäubert, fein zerkleinert
 grobes Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 ¾ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 ½ Teelöffel getrockneter Oregano
 1½ Esslöffel halbtrockener oder trockener Sherry
 1½ Teelöffel zerdrückter Knoblauch
 1 Dose schwarze Bohnen (420 g Inhalt), abgespült und gut abgetropft
 1 Ei (Größe L), leicht verquirlt
 4 Esslöffel fein gehackte Korianderblätter
 65 g Walnuskerne, gehackt
 80 g japanisches Panko-Paniermehl (Asia-Laden)

Sonstige Zutaten

6 Burger-Brötchen, aufgeschnitten
 4 Esslöffel Mayonnaise
 4 Esslöffel Dijon-Senf

6 dicke Scheiben Tomate
 30 g Feldsalat oder kleine zarte Salatblätter
 1 große Avocado, das Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten (nach Belieben)

Zubehör
 Kartoffelstampfer

- 1 -

In einem kleinen Topf die Kartoffelwürfel in leicht gesalzenem Wasser in 6–7 Min. weich kochen, dabei aber nicht übergaren. Die Kartoffel in ein Sieb abgießen.

- 2 -

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl mit der Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte darin in 3–4 Min. weich braten, ab und zu umrühren. Die Pilze, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano dazugeben und 6–8 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Pilze sehr trocken sind. Mit dem Sherry ablöschen und etwa 5 Min. einkochen lassen, bis die Pilze wieder fast trocken sind. Den Knoblauch, die Bohnen und die gegarten Kartoffelwürfel unterrühren und 3 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen (die Mischung sollte weiterhin recht trocken sein) und die Bohnen-Pilz-Mischung 10–15 Min. abkühlen lassen.

- 3 -

Mit dem Kartoffelstampfer die Bohnen-Pilz-Mischung in der Pfanne zerstampfen, sodass die Mischung nur noch leicht stückig ist. Mit einer Gabel das verquirlte Ei in die Mischung einarbeiten, anschließend den Koriander, die Nüsse und das Paniermehl. Aus der Masse sechs gleich große, etwa 1,5–2 cm dicke Burger mit einem Durchmesser von rund 8 cm formen. Die rohen Burger auf ein Backblech setzen, mit Frischhaltefolie abdecken und 12–24 Std. in den Kühlschrank stellen.

Bohnen-Pilze-Burger

- 4 -

Den Grill für direkte starke Hitze (230–290 °C) vorbereiten.

- 5 -

Die Burger auf beiden Seiten mit Öl einpinseln und gleichmäßig salzen und pfeffern. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Burger über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 6 Min. grillen, bis sie durch und durch heiß sind, dabei einmal behutsam wenden. In der letzten Minute die Burger-Brötchen über direkter Hitze kurz rösten. Die Zutaten vom Grill nehmen und die Burger in den Brötchen mit Mayonnaise, Senf, Tomatenscheibe, Salat und nach Belieben mit Avocado anrichten. Sofort servieren.