

Informationen zur Sendung vom 20.10.2023

Bohnen-Burger

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Burger-Masse

1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400 g)
1 Ei
1 Zwiebel
Ca. 3 EL grobe Haferflocken
2 EL Semmelbrösel
2 Stangen Zwiebellauch
1-2 TL Rauchpaprika
1 EL Senf
etwas Sojasauce
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Zum Belegen und Bestreichen aus Kühlschrankschrankvorräten

Etwas Blattsalat
2 Tomaten
2 saure Gurken
4 EL Ketchup
4 EL Mayonnaise
Käsescheiben nach Wahl
1 rote Zwiebel

Außerdem

4 Burger Buns (Lauge)

Zubereitung

Die Bohnen in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Dann alles mit dem Pürierstab oder einer Gabel zu einer Masse verkneten, die nicht zu fein sein sollte und noch Bohnenstückchen enthalten kann.

Das Grüne vom Zwiebellauch in feine Ringe teilen. Den unteren, hellen Teil würfeln.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und mit dem weißen Zwiebellauch in einer Pfanne in Öl anrösten. Die Zwiebelstücke abkühlen lassen und zur Bohnenmasse geben. Mit allen Gewürzen und Senf verfeinern. Das Ei, grüne Zwiebelringe, Haferflocken und Semmelbrösel unterrühren und zu einer gut formbaren Masse verarbeiten.

Zwischendurch die Brötchen vorbereiten, die unmittelbar vor dem Belegen aufbacken werden. Alle Zutaten zum Belegen zurechtschneiden und bereitstellen.

Mit den Händen oder einem Ausstecher Hamburger-Pattys formen und in Pflanzenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Anrichten

Mit einem Pfannenheber oder einer breiten Palette die Bohnen-Patties herausnehmen und auf die vorbereiteten Hamburger-Brötchen setzen.

Je nach Wunsch Serviette oder Besteck dazugeben.

Informationen zur Sendung vom 20.10.2023

Bohnen-Burger

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Für vier Burger-Buns habe ich 1,69 Euro bezahlt. Schwarze Bohnen – als 400 g Bio-Konserve – kosten 1,75 Euro. Ein Bio-Ei fließt mit 0,31 Euro und Haferflocken und Paniermehl mit 0,80 Euro in die Rechnung mit ein. Für Zwiebeln, Salat, Tomaten und saure Gurken zum Belegen kommen 2,00 Euro dazu. Ketchup und Mayonnaise, sowie Gewürze werden mit 1,50 Euro berechnet.

Pro Portion: circa 2,00 Euro

Hülsenfrüchte enthalten wertvolles Eiweiß

Bohnen enthalten – wie alle Hülsenfrüchte – reichlich Protein und erweisen sich in der vegetarischen oder veganen Ernährung als guter Fleischersatz. Besonders wertvoll wird das pflanzliche Eiweiß, wenn wir es mit Brot oder Kartoffeln kombinieren.

Die schwarzen Bohnen lassen sich auch durch Kidneybohnen ersetzen. Wenn Masse übrigbleibt oder Hamburger bei Ihnen nicht so gefragt sind, schmecken die Bohnen-Patties auch als Veggie-Frikadellen zu Kartoffelmöhrenstampf.

Kinder oder Enkel beim Kochen miteinbeziehen

Wer einen Familienausflug in die bekannten Schnellrestaurant macht, staunt am Ende, wieviel Geld man mittlerweile für ein Imbissessen bezahlen muss. Mit mehreren Personen kommen immer noch die teuren Getränke dazu.

Aus meiner langen Erfahrung aus Kinderkochkursen, weiß ich, dass Kinder es lieben, wenn wir daheim zusammen mit ihnen Hamburger braten. Das können auch Patties aus Rinderhackfleisch sein. In Familien sind heutzutage die Vorlieben sehr unterschiedlich. Beim Hamburger kann man besonders gut auf die einzelnen Personen am Tisch eingehen, da es kaum Mehraufwand bedeutet, ob in einer Pfanne ein Fleisch- und in der anderen ein Bohnen-Pattie brät.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz