

Burger ohne Fleisch

Was wir dazu benötigen:

Zeit: 10 bis 15 Minuten

Für die Vegie-Paddy's

2 Dosen Kidneybohnen

Senf/Salz/Pfeffer/Worcestershiresauce

2 EL Haferflocken

1 EL Mehl

1 EL Würzmischung nach Wahl



zum Verfeinern gerne noch
1 rote karamellierte Zwiebel (Würfel fein)
1 Karotte und eine halbe Zucchini (beide
gerieben)

Wie wird's so lecker.....?

Die Bohnen mit einem Zauberstab oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Die restlichen Zutaten miteinander vermengen.

Die Karotte und Zucchini klein reiben und die Zucchini vorher ausdrücken.

Die Masse in Burger Paddy-Form bringen und mit etwas Öl auf der Grill-Matte garen.

Nach Wahl weitere Beilagen wie:

Zwiebelringe; rote Paprikaringe, Champignons, Jalapeños usw. auch auf der Grillmatte vorgaren.

Das Burger-Bun mit etwas Butter bestreichen und auf der Innenseite anrösten.

Den Burger nach Wunsch zusammenstellen und belegen.

Ich wünsche guten Appetit..

BigAlex.de

