

Vegane Burgerpatties

Zutaten

(für 5 Patties)

1 Dose	Kidneybohnen
60g	Haferflocken
1 kl.	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
25g	Mehl
	Sonnenblumenöl zum Braten

Gewürze

1 El.	Sojasauce
1 El.	Senf
2 Tl.	Paprikapulver
1 Tl.	Kumin
	Salz und Pfeffer nach Belieben



Zubereitung

1. Kidneybohnen abtropfen lassen (NICHT abwaschen)
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln
3. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis sie leicht bräunlich sind
4. Abgetropfte Kidneybohnen mit der Gabel zerdrücken.
5. Haferflocken, Mehl, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze hinzufügen und vermischen.
6. Die Masse für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
7. Fünf gleich große Patties formen und bei mittlerer Hitze in reichlich Öl gut anbraten.

Diese können mit Burgerbrötchen, Salat und Soßen nach Belieben gestaltet werden.