

BohnenBurger bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

150 gr getrocknete BohnenKerne beliebiger Art, 4 mittelgroße Zwiebeln, 1 Bund frische Petersilie, 6 große Eier, 1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel frisch gem. Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

- BohnenKerne über Nacht wässern/einweichen
(also: Bohnen in Schüssel, doppelt soviel frisches Wasser wie Bohnen darauf giessen)
- anderen Morgen Wasser gut abgiessen + nochmal wässern - bis zum frühen Abend
- Zwiebeln + Kräuter schneiden

Tipp: Kräuter schneide ich gern direkt am Bund mit einer Küchenschere ab, dann kann ich schön einfach fein schneiden !

Die Zubereitung:

- Bohnen abgiessen
- ca. 1 Tasse der gequollenen BohnenKerne in ein schmales, hohes Gefäß + mit einem StabMixer zerkleinern.

Tipp: frisches Küchentuch oben am Rand des Gefäßes so um den Mixer legen, dass man noch mixen kann, es aber nicht herausspritzt!

- langsam Bohnen vorsichtig zermahlen
- zwischendurch 1 aufgeschlagenes Ei dazugeben, damit es sich besser mixen lässt
- so weiter verfahren, bis alle BohnenKerne zermahlen sind
- die gesamte Masse mit den restlichen Eiern + den Gewürzen vermengen

Tipp: ruhig auch mal zusätzlich exotische Gewürze wie Kurkuma ausprobieren!

- geschnittene Zwiebeln + Kräuter zum Schluss untermengen

Tipp: Zum Grillen vorerst die Masse häufchenweise in Öl in einer Pfanne ausbacken, aber vor dem Braun-Werden rausnehmen - so bekommen die Burger ihre Form + lassen sich gut fertig grillen!

Fertig ! - Schmeckt warm + kalt sehr gut!

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de