

Burgerpatty (vegan) von i.battiston@...

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Paprika, Salz, Pfeffer

340 g Zwiebeln	ca 4 kleine oder halbe Grosse -fein würfeln & leicht braun anbraten (7min)
4.0 Stück Knoblauchzehen	pressen und auch für 1min mit anbraten
1.0 kg rote Bohnen	4x 400g Dosen mit 250g Abtropfgewicht abtropfen lassen, nicht abspülen, mit Gabel zerdrücken
120 g Tomatenmark	(kann auch weggelassen werden)
240 g Haferflocken	zarte Haferflocken
6 cl Sojasauce	4EL
0.00 g Senf	4EL
1.0 g Bouillion	2EL Bouillongewürz
100 g Mehl	alles zusammenfügen & würzen, Masse gut kneten, am Besten mit Händen, abschmecken Burgerpatties formen - ca 90g & 8cm Durchmesser (abgekühlt ist einfacher)
1.0 cl Öl	Patties auf kleiner Hitze jeweils ca 10min pro Seite braten