



# Vegi-Burger

von Silvio Bezzola

Mengen für 10 Personen

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| 1.0 kg rote Bohnen       | Zermatschen                        |
| 2.0 Stück Zwiebeln       |                                    |
| 3.0 Stück Knoblauchzehen |                                    |
| 5.0 Prise Salz           |                                    |
| 10 g Pfeffer             | Nach belieben                      |
| 5.0 g Paprika            | Nach belieben                      |
| 60 g Tomatenmark         |                                    |
| 30 g Leinsamen           | Geschrotet                         |
| 170 g Quinoa             | Seperat weichkochen und Hinzufügen |
| 170 g Haferflocken       | Alles vermischen                   |
| 50 g Paniermehl          | Soviel bis Konsistenz Richtig      |
| 1.0 dl Rapsöl            | Pettys Formen und anbraten         |