

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