

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 |
| 12 Stück Hamburger-Brötli | |
| 3.0 Stück Tomaten | |
| 100 g Essiggurken | |
| 0.5 Tube(265g) Mayonnaise | |
| 150 g Ketchup | |
| 150 g BBQ Sauce | |