

Burgerpatties (Grundrezept)

Für 6 Patties

Zutaten

- 1 Dose Hülsenfrüchte (225 g Abtropfgewicht) oder 100 g rohe Hülsenfrüchte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Gemüse (z. B. Pilze, Möhren, Rote Bete)
- Salz, Pfeffer
- Ca. 60 g Semmelbrösel
- Bratöl

Tip: Das Grundrezept lässt sich abwandeln durch die Wahl unterschiedlicher Hülsenfrüchte und Gemüsesorten oder die Zugabe von Gewürzen, Tomatenmark, Sojasoße, Hafer- oder Hefeflocken.

Zubereitung

1. Die rohen Hülsenfrüchte kochen und danach grob pürieren. Alternativ die abgetropften Hülsenfrüchte etwas zerdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne anbraten.
3. Gemüse klein schneiden oder raspeln und kurz mit den Zwiebeln andünsten.
4. In einer Schüssel die pürierten Hülsenfrüchte mit dem Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nach und nach Semmelbrösel dazugeben und alles vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Masse sollte gut binden und nicht auseinanderfallen.
6. Patties formen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.