Hauptmahlzeit / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Süßkartoffel-Bohnen-Burger

Die großen Fleischesser waren wir noch nie. Ich würde uns nie als Vegetarier bezeichnen, weil ich alle paar Wochen doch mal Lust auf ein Schnitzel bekomme und auch Flynn sein Wiener Würstchen im Supermarkt liebt, aber den größten Teil leben wir doch komplett fleischlos. Es kommt schon mal vor, dass ich gut 2 Monate am Stück mit keinem Fleischkrümel in Berührung komme und das stört mich auch überhaupt nicht. Neulich haben wir Lust auf Burger bekommen und weil ich aber wenig Appetit auf die klassische Beef-Variante hatte, habe ich ein bisschen mit Süßkartoffeln und Bohnen herumexperimentiert. Herausgekommen sind diese leckeren Süßkartoffel-Bohnen-Patties. Sie sind nicht nur vollgepackt mit guten Nährstoffen, sondern auch noch super vielseitig einsetzbar. Entweder als Burger, als Bulette mit Salat, oder pur mit einem Dip, wie z.B. Guacamole. Toll funktionieren sie auch in der Lunchbox und sind deshalb perfekt um sie auf Vorrat zuzubereiten.

Zutaten für etwa 12 Stück

- 750 gr - Süßkartoffeln
- 400 gr - Kidneybohnen
- 60 gr - Quinoa
- 100 gr - Haferflocken
- 1 - Zwiebel
- 3 Stränge - Koriander
- 1 TL - Paprikapulver
- 1 TL - Cumin
- - Salz & Pfeffer

Ergänzungen nach Belieben

- - Guacamole
- - Sauerrahm
- - Burgerbrötchen

Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen (190 Grad) Ober- Unterhitze.
2. Die Süßkartoffeln längs in der Mitte halbieren und mit der Schnittkante nach unten in eine Auflaufform legen. Für etwa 30 Minuten garen. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Quinoa für 20 Minuten in der 2,5 fachen Menge Wasser köcheln.
4. Die Haferflocken in einen Standmixer geben und mixen, bis sie stark zerkleinert sind, aber noch etwas gröber als Mehl.

5. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden, den Koriander fein hacken.
6. Nun das Fleisch aus der Süßkartoffel lösen und zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
7. Etwa einen gehäuften EL der Masse abnehmen und mit den Händen zu Buletten formen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
8. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Buletten von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun braten.
9. Nach Belieben als Burger servieren oder als Beilage zu Salat, mit Dip oder pur genießen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia