

## **Kidneybohnenburger mit Avocadocreme**

Zutaten für 12 Burger:

Buletten: 12 Vollkornbrötchen, 2-3 Dosen Kidneybohnen, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, Johannisbrotkernmehl, Senf, ca. 200g Paniermehl, Salz, Pfeffer, Salatblätter, Tomaten, Gurke (gerne nach Belieben erweitern)

Ketchup: Tomatenmark, Zitrone, Cayenne Pfeffer, Salz, Öl

Avocadocreme: 2 Avocados, Zitrone, Öl, Sojamilch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ketchup: Tomatenmark mit einem Schuss Zitrone, einem EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken

Avocadocreme: Avocados mit einem Schuss Zitrone, 1 EL Öl, einen Schuss Sojamilch, Salz und Pfeffer pürieren/mixen und abschmecken.

Buletten: Zwiebeln und Paprika möglichst klein würfeln, und mit 1 EL Öl, 1 Johannisbrotkernmehl, in eine große Schüssel geben. 3 Dosen Kidneybohnen waschen und mit 1 EL Senf und ein wenig Salz und Pfeffer hinzugeben. Ca. 200 Paniermehl (nach Bedarf mehr oder weniger) hinzugeben und gut durchkneten. Aus dem Teig die Buletten für die Burger formen und bei mittlerer Hitze 6 – 10 Minuten pro Seite in etwas Öl braten

Die Brötchen mit Ketchup, Avocadocreme, Salat (nach Wahl) und Bulette belegen. Guten Appetit!