

BOHNEN-BURGER mit karamelisiertem Gemüse und Kartoffelpüree

Für dieses Gericht benötigt man etwas mehr Zeit.

2	Personen	
1		Dose Kidneybohnen
5		kleine Möhren
1 EL		brauner Zucker
1/2		Stange Lauch
1		Zwiebel
150 g		Kräutersaitlinge oder Champignons
1		Knoblauchzehe
1/2 Bund		Petersilie
300 g		Kartoffeln
2 EL		(Soja-)Sahne
1 EL		Butter
1/2 Tasse		Milch
		Olivenöl
		Korianderpulver
		Muskat, Paprika
		Pfeffer, Salz



Möhren waschen und putzen, der Länge nach vierteln, in braunem Zucker karamelisieren, mit 3

Esslöffeln Wasser ablöschen, leicht salzen und bei niedriger Temperatur ca. 6 Minuten bissfest garen.

½ Stange Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, gründlich waschen und in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten garen.

Die Gemüse abgießen, Kochflüssigkeit auffangen, beiseite stellen. Kartoffeln schälen, waschen und in 20 Minuten weich kochen.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, Knoblauch abziehen und sehr fein hacken, Pilze putzen, in Scheiben schneiden.

Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten, Knoblauch und Pilze dazu geben, alles 4 bis 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.

Inzwischen Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb gießen, gründlich abspülen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und zusammen mit der Pilz-Zwiebel-Mischung grob pürieren.

Petersilie waschen, abzupfen, klein hacken und in die Bohnen-Pilz-Mischung geben. Mit Pfeffer, Salz, Koriander und Paprika würzen. Kleine Klopse formen, in Mehl wälzen, flach drücken und mit Öl bestreichen. Unter dem Grill von beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten backen. Saftiger werden sie, wenn sie in heißem Öl ausgebacken werden.

Kartoffeln fein stampfen, mit Butter und aufgeschäumter Milch verrühren, bis es geschmeidig ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Gemüse in einem Topf mit etwas Kochflüssigkeit und 2 EL Sahne kurz erwärmen und mit Püree und Burgern servieren.

Zubereitungszeit 40 Min.

vegetarisch

