

30 Minuten - PORTIONEN 

ZUTATEN

500 g gekochte schwarze Bohnen

50 ml Pflanzenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

1 grüne Paprika, fein geschnitten

3 Knoblauchzehen, gehackt

100 g Cashewkerne (auch
Cashewnüsse genannt), geröstet

120 g Feta oder Ricotta, zerbröckelt

1 Ei

80 g Paniermehl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach
GeschmackCheddar oder Schweizer Käse nach Wahl
(fakultativ)

4-6 ganze Hamburgerbrötchen (getoastet)

Ketchup oder Senf nach Wahl (fakultativ)

Kopfsalatblätter, in Streifen geschnitten,
Zwiebelringe oder Essiggurken (fakultativ)

ZUBEREITUNG



1 In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Esslöffel Öl erhitzen. Zwiebel- und Paprikastückchen hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis sie weich sind (etwa 5 Minuten lang). Knoblauch zugeben und rund 2 Minuten ständig weiterrühren. Die Mischung in eine große Schüssel geben.

2 Cashewkerne in einen Mixer geben. Zwiebeln und Paprika hinzufügen.

3 Die Bohnen zur Zwiebel-Paprika-Mischung geben und grob mixen. In eine Schüssel geben.

4 Ei und Paniermehl dazugeben; nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen zu einem Teig kneten.

5 Aus der Mischung 6-8 Hamburger in der Größe der Brötchen formen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hamburger braten, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 5 Minuten auf einer Seite). Vorsichtig umdrehen und auch auf der anderen Seite goldbraun anbraten (weitere 5 Minuten). Falls gewünscht, Käse hinzugeben.

6 Die Gewürze nach Geschmack auf die Ober- und Unterseite des Brötchens streichen.

HAMBURGER MIT
SCHWARZEN BOHNEN