

REZEPT

BURGER AUS SCHWARZEN BOHNEN



Küchenmaterial

Küchenmaschine, Rührschüssel, Bratpfanne, Pfannenwender



Zutaten für 2 Personen

1 Dose	schwarze Bohnen
½	Zwiebel
1	gelbe Peperoni
1	Knoblauchzehe
10 g	Paniermehl ¹
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Maisstärke
1 EL	Wasser

Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Abgetropfte Bohnen, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch mixen, bis alles zerkleinert, aber noch grobkörnig ist.

Die Masse in eine Schüssel geben, Paniermehl und Gewürze dazu mischen.

Die Maisstärke mit einem Esslöffel Wasser anrühren und unter die Masse mischen.

Aus der Masse mit nassen Händen Burger formen und im heissen Öl beidseitig je ca. 2 Min. goldbraun braten.

Gut zu wissen:

¹ Tipp: Hier kannst du auch ein altes trockenes Brot nehmen, um Reste zu verwerten. Dafür das Brot in Scheiben schneiden und in einen Plastikbeutel geben. Diesen gut verschliessen und nun mit dem Wallholz darüber rollen, bis es fein gemahlen ist. Fertig ist dein Paniermehl.



Verknüpfung:

[GORILLA WAH-Lektionen](#), [GORILLA RZG-Lektionen](#), [GORILLA BNE-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

