



Veggie Burger

Avocado-Creme

Für die Avocado-Creme die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entfernen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit der Avocado in eine Schüssel geben. Beides mit Crème fraîche und Zitronensaft pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango-Salsa

Für die Salsa die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleischs pürieren und den Rest fein würfeln. Das Püree, die Mangostücke und die Chilisoße vermischen. Die frischen Kräuter klein hacken, ich nehme was gerade im Haus ist (z.B. Koriander, Petersilie), und untermischen. Die Mango-Salsa mit Salz abschmecken.

Patties

Für die Patties die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen, grob raspeln und gut ausdrücken. Die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Bohnen pürieren und den Rest mit einer Gabel zerdrücken. Alles gut mit den Haferflocken vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4 gleich große Patties, in Größe der Burger Buns, formen. Sollte die Masse zum Formen noch zu feucht sein, noch Haferflocken hinzugeben.

Zubereitung

Backofengrill vorheizen, gerne natürlich auch auf dem Holzkohle-Grill. Inzwischen die Burger Buns aufschneiden und die Schnittflächen anrösten. Die Patties in einer Pfanne mit Öl, oder auf dem Grill, von beiden Seiten knusprig braten. Beim Anbraten der letzten Seite, den Käse über die Patties streuen und schmelzen lassen.

Avocado-Creme auf die untere Hälfte des Buns streichen. Das Pattie darauf geben und mit der Mango-Salsa bestreichen. Wer möchte kann noch Koriandergrün mit auf den Burger geben, passt nämlich perfekt zu dieser Burger Variante.



Zutaten für 4 Personen:

Avocado-Creme

1	Stk	Avocado
1	Stk	Knoblauchzehe
2	EL	Crème fraîche
2	EL	Zitronensaft
		Salz
		Pfeffer

Mango-Salsa

1	Stk	Mango
50	ml	Chilisoße, süß-sauer
2	EL	Kräuter, frisch
		Salz

Patties

1	Stk	Zwiebel
2	Stk	Karotten
480	g	Kidneybohnen
8	EL	Haferflocken, fein
4	EL	Pflanzenöl
150	g	Bergkäse, gerieben
		Salz
		Pfeffer

Außerdem

Burger Buns

(www.mestragon.de/rezepte/burger-buns/)

Koriandergrün, nach Bedarf