

Vegane Burgerpatties

Zutaten für 10 kleine oder 5 große Patties:

2 400g-Dosen Kidneybohnen
150 g zarte Haferflocken
2 kleine Zwiebeln
3 kleine Karotten
2 EL mittelscharfer Senf
3 EL Kartoffel- oder Maisstärke
2 TL Paprikapulver
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Sojasoße
1 TL Worcestersoße (nicht immer vegan!)
ca. 20g frische Petersilie
Öl zum braten

Zubereitung:

Haferflocken in einem Mixer zerkleinern und umfüllen.

Bohnen durchspülen und pürieren.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und kurz glasig braten.

Karotten in feine Streifen reiben.

Alle Zutaten miteinander verkneten, bis der Teig nicht mehr auseinander fällt.

10 kleine Patties formen und diese scharf anbraten.

Entweder die Herdplatte runter stellen und mit Deckel weitere 10 Minuten braten oder im vorgeheizten Ofen für 7 Minuten bei 180 °C backen.

Von Nadine Walter