

## Süsskartoffel-Bohnen-Burger



### ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Bohnen am Abend vor der Zubereitung mit 400 ml Wasser ein. Am nächsten Tag giessen Sie das Wasser ab und brausen die Bohnen gründlich ab. Im Anschluss kochen Sie die Bohnen mit der doppelten Menge Wasser auf und lassen die Bohnen zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 45 min köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Süsskartoffeln vor. Schälen Sie diese und schneiden Sie diese in kleine Würfel. Geben Sie die Süsskartoffeln in einen Topf mit Salzwasser und lassen Sie die Süsskartoffeln ca. 10 min garkochen. Danach das Wasser abgiessen und ausdampfen lassen.

Waschen Sie die Kräuter und tupfen Sie diese trocken. Danach ein hacken. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Danach in 2 EL Kokosöl anbraten. Vermengen Sie den Senf, Tamari und Leinsamen und lassen Sie die Masse ca. 10 min quellen.

Giessen Sie die Bohnen ab. Geben Sie die Bohnen, die Süsskartoffelwürfel, Kräuter und Mehl zur Leinsamenmischung pürieren Sie diese mit dem Stabmixer bis Sie ihre gewünschte Konsistenz erreichen.

Formen Sie ca. 8 cm grosse Burger mit einer Dicke von 1 cm (bei kleineren Kindern auch gerne kleiner!) und braten Sie diese in der Pfanne mit Kokosöl ca. 3 min von jeder Seite an.

### ZUTATEN

Für 4 Personen

#### Für die Burger

<b>200 g</b>	Schwarze Bohnen, über Nacht eingeweicht
<b>200 g</b>	Süsskartoffeln
<b>5 Zweige</b>	Thymian
<b>2 Zweige</b>	Majoran
<b>2 TL</b>	Senf
<b>1 TL</b>	Paprikapulver
<b>2 EL</b>	Tamarisauce
<b>2 EL</b>	Geschrotete Leinsamen
<b>2 EL</b>	Reismehl

#### Für die Burger zur Dekoration

<b>4</b>	Verschiedenfarbige Paprika oder glutenfreie Brötchen Salatblätter
	Sprossen und Kräuter nach Wahl
	Mayonnaise (siehe Rezept Knoblauchmayonnaise)

### Arbeitszeit:

Ca. 60 Minuten

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

Waschen Sie das Gemüse und schneiden Sie alles in feine Würfel.

Waschen Sie den Schnittlauch und schneiden Sie auch diesen in feine Röllchen.

Geben Sie das Gemüse und den Schnittlauch in eine Schüssel und fügen Sie den Honig, Salz und Pfeffer hinzu.

Reiben Sie die Zitronenschale in die Schüssel zu dem Gemüse und pressen Sie danach den Saft der Zitrone aus.

Geben Sie den Zitronensaft zu den übrigen Zutaten und vermischen Sie alles gut.

Abschmecken und zu den Burgern präsentieren.

### **Für die Paprika-Tomatensalsa**

**300 g** Tomaten

---

**200 g** Rote Paprika

---

**1 Bund** Schnittlauch

---

**1** Zitrone

---

**2 TL** Honig

---

Salz

---

Pfeffer

---

---

---

**Arbeitszeit:**

Ca. 60 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---

---