Rezept Fourchette verte

Vegetarischer Burger

Hauptmahlzeit für 10 Kinder von 7-12 Jahren

Zutaten

240 g Indianerbohnen, roh*
160 g Kichererbsen, roh*
2 Zwiebeln
2 EL grober Senf
2 Eier
Salz und Pfeffer
2 EL glatter Peterli
3 - 4 EL Paniermehl
etwas Mehl
ca. 5 EL HOLL Rapsöl zum Anbraten

*oder 600 g Indianerbohnen und 400 g Kichererbsen aus der Dose abgetropf

Zubereitung

Die Bohnen und Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und in frischem Wasser 60-90 min kochen, dann abgiessen. Zusammen in der Züchenmaschine pürieren. Die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit dem Senf zum Bohnen-Kichererbsenmus geben, erneut mixen. Die Eier dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli und Paniermehl hinzufügen und erneut mixen.

10 Burger formen, im Mehl wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Min. auf beiden Seiten braten.

Tipp

Wenn keine Küchenmaschine zur Verfügung steht, kann die Masse mit dem Stabmixer püriert werden. Dazu müssen alle Zutaten von Anfang an gemischt werden.

Menü

Die Burger können z.B. mit Hamburger -Brot und Salat oder mit Ofenkartoffeln und Gemüse als Hauptgang serviert werden. Eine Frucht oder ein Milchprodukt zum Dessert vervollständigen das Fourchette verte Menü.

Tiré de https://fourchetteverte.ch/article/rezept-fourchette-verte/fr/