Vegane Protein-Burger

Saftige Patties aus Bohnen, Sojagranulat und Haferflocken, schön würzig und perfekt zum Selbstbauen im Burgerbrötchen mit viel Gemüse. Die Textur entsteht durch Kontraste. Ein heiss gebratenes Patty, geröstetes Bun, saftige Komponenten und eine würzige Sauce machen deutlich mehr aus als ein einzelner Ersatzartikel. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 50 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g schwarze Bohnen (gekocht, abgetropft)
- 100 g Sojagranulat (eingeweicht)
- 80 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 4 Burgerbrötchen
- Salat
- Tomate
- Gurke
- vegane Burgersauce

Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Alle Zutaten zu einer formbaren Masse mixen, bis die gewünschte gleichmässige Konsistenz erreicht ist.

03 Patties formen und in der Pfanne braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 In Brötchen mit Belag nach Wahl servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.