

Vegetarische Burger Patties



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Dose (groß)	Kidneybohnen	in einem Sieb abtropfen lassen, kurz abspülen, in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
1	Zwiebel	Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, im Fett kurz andünsten und abkühlen lassen.
1	Knoblauchzehe	
etwas	Erdnussöl oder Butter	
100 g	geriebenen Käse	Alle Zutaten zusammenmischen, kräftig abschmecken, durchziehen lassen (gut auch mehrere Stunden im Kühlschrank), und mit nassen Händen kleine Laibchen formen. Im Öl knusprig braten und zum Belegen der Hamburgerbrötchen verwenden. Mit Salaten, Avocado und Soßen nach Wahl fertigstellen.
50 g	Semmelbrösel	
30 g	Haferflocken	
1	Ei	
Je 1 Prise	Salz, Brühekörner	
1 EL	Sojasoße	
Je 1 Prise	Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer	
2 EL	Öl	