

Black Bean Burger

Auch bei Burgern muss es nicht immer Fleisch sein. Dieser Black Bean Burger mit einem vegetarischen Patty aus schwarzen Bohnen, Karotte und Zwiebel ist eine geschmackvolle, fleischlose Alternative. Auf den Burger mit selbstgebackenen Buns kommen außerdem Rucola, Tomaten, rote Zwiebeln, etwas Kresse und eine Balsamico-Senf-Sauce.

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Zubereitungszeit effektiv: | 1 Stunde |
| plus Kochzeit: | 2 Stunden |
| plus Quellzeit: | 12 Stunden |
| Schwierigkeitsgrad: | leicht |

Zutaten für 4 Black Bean Burger:

Für die Patties:

| | |
|-------|-----------------------------|
| 200 g | Schwarze Bohnen, getrocknet |
| 1 | Karotte, ca. 150 g |
| 1 | Zwiebel |
| 20 g | Semmelbrösel |

Für die Balsamico-Senf-Sauce:

| | |
|------|-----------------|
| 50 g | Aceto Balsamico |
| 15 g | Dijon-Senf |
| 20 g | Olivenöl |

Außerdem:

| | |
|------|---|
| 4 | Light Brioche Burger Buns |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 | Tomaten |
| 60 g | Rucola |
| | Kresse |
| | Butter |
| | Butterschmalz |
| | Meersalz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| | Rohrohrzucker |



Zubereitung der vegetarischen Black Bean Burger:

Die schwarzen Bohnen in eine große Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden im Kühlschrank vorquellen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abbrausen, in einen Topf mit frischem Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden ohne Salz köcheln lassen.

Wenn die Bohnen weich sind, diese in ein Sieb geben, ausdampfen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Karotte schälen und fein raspeln.

Mit einem Pürierstab die gekochten schwarzen Bohnen grob zerkleinern, die Karottenraspel, Zwiebelwürfel und Semmelbröseln untermischen, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Damit für die Sauce eine Emulsion von Essig und Öl gelingt, hat sich – bei dieser geringen Menge, die für das Rezept benötigt wird – ein kleiner, elektrischer Milchaufschäumer bewährt. Zuerst den Balsamico mit dem Dijon-Senf, einer Prise Zucker und Salz verrühren. Anschließend, während der Milchaufschäumer läuft, das Olivenöl in einem dünnen Strahl hinzugeben und emulgieren.

Den Rucola waschen, gründlich trockenschütteln und ggf. die Stiele kürzen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen, ebenfalls in dünne Ringe schneiden und kurz in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken, leicht salzen.

Aus der schwarzen Bohnen-Masse vier gleich große, gut 1 cm dicke Patties formen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz heiß werden lassen und die Bohnen-Patties von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.

Eine weitere Pfanne mit einem Stück Butter erhitzen, die selbstgebackenen [Light Brioche Burger Buns](#) aufschneiden und die Schnittflächen der Burger-Brötchen darin leicht anrösten.

Rucola mit einem Teil der Balsamico-Senf-Sauce marinieren, auf die vier gerösteten Böden der Buns verteilen. Je ein gebratenes schwarze Bohnen-Patty darauf geben und dieses mit den in Butter geschwenkten, roten Zwiebelringen sowie den Tomatenscheiben belegen. Ungefähr einen Teelöffel Kresse auf jeden Burger streuen, etwas Balsamico-Senf-Sauce darüber geben, die obere Brötchenhälfte auflegen und sofort servieren.

Der Black Bean Burger ist mein Mai-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Hier werden das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Rezepte mit Hülsenfrüchten zusammengetragen.

Die Idee für den vegetarischen Burger mit schwarzen Bohnen stammt aus dem Kochbuch *Better Burger* von Ruben Wester-Ebbinghaus. Auf [Münchner Schmankerl](#) findet ihr eine ausführliche Vorstellung des Burger-Kochbuchs von mir.

