

# Bohnen - Burger

## Zutaten (4 Personen)

425 g gekochte rote Bayo-Bohnen \*  
150 g Champignons, fein gehackt  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauch, fein gehackt  
1 TL gemahlener Koriander \*  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel \*  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer \*

\*Fair Trade Produkt erhältlich in den Südtiroler Weltläden

## Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und fünf Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und unter gelegentlichem Rühren eine Minute weiterdünsten. Die Pilze hinzufügen und 4-5 Minuten unter ständigem Rühren garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die gekochten Bohnen in eine kleine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Mit der Petersilie unter die Pilzmischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen vorheizen. Die Mischung in vier Portionen

aufteilen, in etwas Mehl wenden und zu flachen, runden Burgern formen. Mit Öl bestreichen und im Ofen fünf Minuten von jeder Seite grillen. Im Brötchen mit Salat als Beilage servieren.

