

TIPP: Anstatt Roter Bete können auch Möhren verwendet werden.



Couscous-Burger mit Roter Bete, Bohnen und Avocado

Für 10 Burger:

.....
10 FF-Rusty Burger, Art. 252
250 g Couscous
2 ½ Knollen Rote Bete, vorgekocht
310 g Weiße Riesenbohnen
150 g Walnüsse, ganze Kerne
Salz und Pfeffer
5 EL neutrales Öl
400 g Cheddar (Scheiben)
500 ml Vegane Salat-Mayonnaise
1 Bund Schnittlauch
5 rote Zwiebeln
5 Avocados
310 g Rucola
310 g Süßkartoffelchips

- 1 Das Couscous nach Packungsanweisung kochen. Die Rote Bete fein reiben. Die Bohnen abgießen und fein pürieren. Die Walnüsse fein hacken. Alles miteinander vermengen und würzen.
- 2 Aus der fertigen Masse dann 10 Patties formen und im Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Die fertig gebratenen Patties mit den Cheddar-Scheiben belegen, bis sie schmelzen.
- 3 Die Mayonnaise mit dem gehackten Schnittlauch verrühren. Zwiebeln und Avocados schälen und dann klein schneiden. Den Rucola waschen und dann trocknen.
- 4 Zum Schluss die untere Hälfte des Brötchens mit Mayonnaise bestreichen und dann mit Rucola, Süßkartoffelchips, Zwiebeln, Avocado und dem Patty belegen. Danach nur noch den Deckel aufsetzen und servieren.