Veganer Bohnen-Burger mit Mango Chutney

Herzhaft & süß

Zubereitung

1. Für die Bratlinge die Kidneybohnen etwas abspülen, gut abtropfen lassen und zerstampfen. Die Zwiebel hacken und in etwas Bratöl anbraten. Diese - samt dem Öl in der Pfanne - dann mit den Haferflocken, der geraspelten Karotte und der klein geschnittenen Knoblauchzehe zu der Bohnenmasse geben. Gehackte Petersilie und Gewürze hinzufügen und alles gut durchkneten. Die Masse dann zu flachen Patties formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Kartoffel-Spalten schneiden, in Olivenöl wälzen und mit Salz und ggf. weiteren Gewürzen wie zum Beispiel Rosmarin würzen. Auf einem Backblech bei 175 Grad circa 30 Minuten backen. Mit Ketchup und der veganen Mayo servieren.

3. Die Burger-Brötchen aufschneiden und im Ofen oder in der Pfanne etwas anrösten. Die Böden mit je 1 EL Naturata Mango Chutney bestreichen und einer der Bratlinge drauflegen. Darauf 4 Schnitze der Avocado legen sowie klein geschnittenen Rotkohl und einige Sprossen.

Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

4 EL	Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
4 EL	Olivenöl Portugal ´Risca Grande´ nativ extra
	Vegane Salatcreme ohne Ei in der Tube
	Tomatenketchup
	Mango Chutney
	Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

Für den Bratling:
250 g Kidneybohnen
4 EL Haferflocken fein
1 große Karotte
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Petersilie
Für die Beilage:
Kartoffeln
Für den Belag:
1 Avocado
Rotkohl
Sprossen
4 Burger-Brötchen