



Black Bean Burger mit Guacamole

Gesundheitliche Vorteile:

- **Schwarze Bohnen:** Reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, fördern die Verdauung und sorgen für langanhaltende Sättigung. Enthalten Eisen, das zur Blutbildung beiträgt.
- **Rote Bete:** Enthält Folsäure und Antioxidantien, die die Zellgesundheit unterstützen und das Immunsystem stärken. Fördert zudem die Durchblutung.
- **Haferflocken:** Reich an Beta-Glucanen, die den Blutzuckerspiegel regulieren und das Immunsystem stärken können. Gute Ballaststoffquelle für eine gesunde Verdauung.
- **Avocado:** Liefert gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen, sowie Vitamin E für die Zellgesundheit.
- **Rosmarin:** Hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Verdauung unterstützen.
- **Tomaten:** Enthalten Lycopin, das zur Zellgesundheit beiträgt und entzündungshemmende Eigenschaften haben kann.
- **Sojasauce:** Liefert wertvolle Aminosäuren, die zur Muskelregeneration beitragen können, sollte aber in Maßen wegen des Salzgehalts konsumiert werden.
- **Limettensaft:** Enthält viel Vitamin C, das die Eisenaufnahme verbessert und das Immunsystem stärkt.

Dieser Black Bean Burger mit Guacamole kombiniert hochwertige pflanzliche Proteine, gesunde Fette und wertvolle Ballaststoffe zu einer vollwertigen und sättigenden Mahlzeit.



Black Bean Burger mit Guacamole

Zutaten (4 Portionen)

- 120 g schwarze Bohnen (Dose)
- 3 Knoblauchzehe
- 200 g Rote Bete (gekocht)
- 2 EL Sojasauce
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Paniermehl
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Senf
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- 1 Tomate
- 2 Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 4 Vollkornbuns
- 150 g Feldsalat
- Salz, Pfeffer
- Chili nach Geschmack

Zubereitung

Burgerpatty herstellen

- Bohnen abgießen. 2 Knoblauchzehen hacken. Rote Bete fein würfeln. Alles zusammen mit Sojasauce pürieren.
- Rosmarin hacken und mit Paniermehl, Haferflocken, Senf und Chili zur Bohnenmasse geben. 4 Patties formen.

Schmorzwiebeln

- Zwiebeln in Streifen schneiden und in 1 EL Öl anbraten. Mit Sojasauce und Balsamico ablöschen, Honig dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.

Guacamole

- Knoblauchzehe hacken, Tomate würfeln. Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch, Tomate und Limettensaft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Burger

- Patties in Öl 4 Min je Seite braten.
- Buns kurz anrösten, mit Guacamole bestreichen und den Feldsalat daraufgeben. Patty aufsetzen, Schmorzwiebeln darauf geben und den Deckeln auflegen.

Nährwerte pro Portion: 420 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 18 g Protein, 20 g Fett

Nährwerte ohne Buns, da diese im Nährwertgehalt stark variieren können