



Tex Mex Bean-Burger

Zutaten

- 250 g Kidneybohnen
- 300 g Karotten
- 1 Beutel Maggi Fix für Hackbraten
- 2 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Avocado
- 1 TL Limettensaft
- 4 Stück Hamburger Brötchen
- 4 EL Maggi Internationale Würzsauce, Texicana Salsa
- 80 g Cheddar-Käse, 50% Fett i. Tr.

Zubereitung

1. Kidneybohnen abspülen und gut abtropfen lassen. Karotten putzen, waschen, schälen und grob raspeln.
2. In einer Schüssel die Bohnen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Karotten und MAGGI fix & frisch Hackbraten dazugeben und alles gut durchkneten, 10. Min. quellen lassen. Anschließend daraus 4 Patties formen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Pattys von beiden Seiten je ca. 5 Min. braten. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Diese mit Limettensaft beträufeln und beiseitestellen.
4. Burger-Brötchen halbieren und nach Packungsanweisung aufwärmen. Die untere Hälfte mit je 1 EL von MAGGI Texicana Salsa bestreichen und mit je einem Patty und Cheddar-Käse belegen. Die Avocadoscheiben auf den Burgern verteilen und die oberen Hälften draufsetzen.

Nährwert-Anzeige

Energie	497 Kilokalorien
Protein	18 g
Kohlenhydrate	60 g
Fette	20 g

🕒 29 Minuten

⊕ 4 Portionen