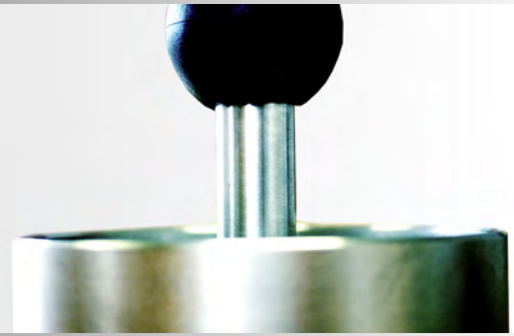


BRONSON Rezepte



Bohnen Burger (vegetarisch)

mehr Rezepte und den **Original**
BRONSON® Hamburger-Former gibt
es unter www.world-of-bronson.com

Zutaten für vier Portionen

- 400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel, feinstgehackt
- 1 Tomate, ohne Haut, gehackt
- etwas Mehl
- Salsa, je nach Geschmack
- Avocado oder Eissalat
- 4 Hamburger-Brötchen

Zubereitung

Lassen Sie die Bohnen gut abtropfen und geben Sie anschließend diese mit den zerkleinerten Tomaten und Zwiebeln in eine feuerfeste Form. In der Microwelle lassen Sie es auf höchster Stufe drei bis vier Minuten garen. Nun geben Sie 1 EL Mehl, etwas Salz und Pfeffer in die Form und zerstampfen alles. Anschließend teilen Sie die Mischung in vier gleichgroße Portionen und geben es dann in den **BRONSON**®. Mit dem Gegenstück erzielen Sie nun vier gleichgroße passgenaue Frikadellen. Nun die Frikadellen in die Pfanne geben und schön braun braten. Nach entsprechender Bratzeit belegen Sie die Brötchen mit der Salsa, den Avocadoscheiben oder dem Eissalat und den goldbraunen Frikadellen. Guten Appetit!