

Blackbean-Burger, BBQ-Soße, Avocado-Pommes, Mango-Dip

Für zwei Personen

Für die Patties:	250 g Schwarze Bohnen	50 g Mais
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 kleine Kurkumawurzel
4 Scheiben Bergkäse	1 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
1 TL gerebelter Oregano	1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
1 TL brauner Zucker	1 EL zarte Haferflocken	1 EL Mehl
1 EL Paniermehl	Öl	
Für die Avocado-Pommes:	2 feste Avocados	1 Zitrone, Saft
2 Eier	30 g Bergkäse	1 EL Sesamsaat
$\frac{1}{2}$ -1 TL Chilipulver	2 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
4 EL Mehl	100 g Paniermehl	Öl, Salz, Pfeffer
Für den Mango-Dip:	$\frac{1}{2}$ reife Mango	5 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Quark	50 g Joghurt
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz	Pfeffer
Für die Barbecue-Sauce:	50 ml Tomatenmark	50 ml Tomatenketchup
30 ml Balsamicoessig	10 g Honig	30 g brauner Zucker
1 TL Rauchsatz	1 TL Knoblauchpulver	Pfeffer
Für Fertigstellung, Garnitur:		
4 Burger Buns	1 Kopf Romana-Salat	1 Beet rote Kresse

Für die Patties: Die Bohnen und den Mais in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Stampfer zu einer Masse zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl glasig andünsten. Anschließend die Zwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Haferflocken, Mehl und Chilipulver, Paprikapulver, Oregano, Kurkuma, Zucker und Sojasauce mit der Bohnenmasse vermischen. Mit feuchten Händen daraus vier Patties formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties bei mittlerer Hitze etwa 5 bis 8 Minuten knusprig braten. Nach dem Wenden je eine Scheibe Bergkäse auflegen.

Für die Avocado-Pommes: Öl in einer Pfanne 0,5-1 cm hoch erhitzen.

Avocados schälen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Eier aufschlagen. Bergkäse reiben. Paniermehl mit Salz, Pfeffer, Bergkäse, Sesamsaat, Chilipulver und Paprikapulver gut durchmischen. Avocadospalten mehlieren, im Ei wälzen und anschließend mit der Panademischung panieren. Die Spalten bei mittlerer Hitze nicht zu dunkel frittieren. Sud für die Buns aufheben.

Für den Mango-Dip: Mango sehr fein würfeln, Ingwer und Knoblauch fein reiben, Quark und Joghurt in ein Gefäß füllen, Mango, Ingwer und Knoblauch dazu geben.

Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Für die Barbecue-Sauce: Alle Zutaten in einen Topf füllen und verrühren. Für 20-30 Minuten leicht köcheln lassen.

Für Fertigstellung, Garnitur: Salat waschen und verlesen. Blätter abschneiden. Kresse zupfen.

Brötchen halbieren und in der Pfanne kurz im Öl der Avocadopommes anrösten.

Buns auf Teller geben, Pattie auflegen, Salat darauf drappieren. Saucen in Schälchen daneben geben. Avocado-Pommes anlegen. Kresse zupfen und als Garnitur verwenden.

Roberto Meaggia am 05. Juni 2024