

Kidney - Bohnen Burger

Für ca. 4 Personen

- **4 Roggenvollkornbrötchen**
- **Kidney - Bohnen Bratlinge (siehe unten)**
- **Tsatsiki (siehe unten)**
- **Für den Belag:**
- **Salat**
- **Tomaten**
- **Zwiebeln**
- **Essiggurken**

Für den Kidney - Bohnen Bratling:

- **1 Dose Kidney Bohnen** (400 g / 295g Abtropfgewicht)
- **1 Knoblauchzehe** pressen
- **1 Zwiebel** in kleine Würfel geschnitten
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 EL Senf**
- **4 EL kernige Haferflocken**
- **Salz und Pfeffer**
- **Öl zum Braten**
- Die schwarzen Bohnen in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. In eine Schüssel geben und mit der Gabel und der Hand zerdrücken. Die geschnittene Zwiebel, der Knoblauch und die restlichen Zutaten hinzugeben. Alles vermengen und aus der Masse Bratlinge Formen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze braten.

Tsatsiki:

- **1 Salatgurke** in feine Stifte schneiden oder hobeln
- **250 g Quark**
- **250g Joghurt**
- **2 große Knoblauchzehen** pressen
- **1 Tl Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- Die **Gurkenstifte** in eine Schüssel geben und ein wenig salzen. Die **Gurke** kurz stehen lassen und das Gurkenwasser abschütten. Den **Quark** und den **Joghurt** hinzugeben. Den **Knoblauch** und das **Olivenöl** hinzugeben und alles miteinander verrühren. Nun mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Obstsalat mit Ingwer, Minze und Nüssen

Für ca. 6 Portionen:

2 Äpfel, 2 Birnen, 2 Mandarinen, 2 Stängel frische Minze, frischer Ingwer (ca 2 cm), handvoll Mandelstifte oder Walnüsse

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden, Minze fein hacken, Ingwer in kleine Stückchen hacken. Walnüsse hacken. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Mit Naturjoghurt servieren.

Guten Appetit!