

### ZUTATEN

400 g Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
250 g vorgegarter brauner Reis  
20 g Semmelbrösel  
½ TL Salz  
½ TL schwarzer Pfeffer  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL Knoblauchpulver  
½ TL geräuchertes Paprikapulver  
2 EL Mehl  
400 g schwarze Bohnen aus der Dose  
1 Oxsenherztomate  
Einige Salatblätter  
1 große rote Zwiebel  
6 Burgerbrötchen  
6 TL Tomatenketchup  
6 TL vegane Mayonnaise  
12 Scheiben saure Gurken  
6 Scheiben veganer Käse



Vitamin B und C, Beta-Carotin, Zink

### ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden. Die Würfel auf das Backblech legen und für 30 Minuten backen. Danach zur Seite legen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein schneiden. Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin für 10 bis 15 Minuten glasig dünsten. In eine große Schüssel geben und die Pfanne ausreiben.
- Süßkartoffeln, Reis, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und Mehl in einen Mixer geben. Die Bohnen gut abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einer dicken Masse pürieren. Die Paste zu den Zwiebeln geben und alles verrühren.
- Ein wenig Öl in der Pfanne erhitzen, die Masse in 6 Teile teilen und zu Burger-Pattys formen. Die Pattys bei mittlerer Hitze etwa für 3 Minuten von jeder Seite braten bis sie goldbraun sind.
- In der Zwischenzeit die Tomaten in 6 dünne Scheiben schneiden, den Salat verlesen, die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Wenn die Pattys fertig sind, in die Burgerbrötchen legen, mit Ketchup, veganer Mayonnaise, Tomatenscheibe, sauren Gurken, Salat, roten Zwiebeln und veganem Käse toppen.
- Die Tomaten mit Hilfe eines Löffels mit der Creme befüllen und mit den Oliven dekorieren.
- Bis zum Servieren kalt stellen.



Eine Rezeptempfehlung von  
**CHARMANT**  
für die Gesundheit deiner Augen