Veganer Reisburger mit Mais-Relish
REZEPT

Veganer Reisburger mit Mais-Relish



ZUBEREITUNGS ZEIT	60 Min
ZUTATEN	16 Stück
PORTION(EN)	2 x

Veganer Reisburger mit selbst gemachtem Mais-Relish: Perfekt für warme Grillabende!

ZUTATEN

- BEN'S ORIGINAL™ Natur-Reis im Kochbeutel 500g
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 140g Paniermehl
- 1 ½ TL Chili-Pulver
- 1 ½ TL Kreuzkümmel
- 1 ½ TL Paprikagewürz
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Dose schwarze Bohnen, gut abgetropft
- 4 TL Barbecue-Soße

- 1 Dose Mais oder 200g TK-Mais
- ½ TL Chili-Pulver
- 75ml Weißweinessig
- 1 gehäufter TL Zucker
- 1 TL Senf

ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Mais-Relish zubereiten. Dafür alle Zutaten in eine kleine Pfanne geben und gut vermischen. Langsam zum Kochen bringen. Hitze verringern und alles für 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, in eine kleine Schüssel geben und beiseite stellen, damit das Relish abkühlen kann.
2. Für die Burger BEN'S ORIGINAL™ Natur-Reis im Kochbeutel nach Packungsanleitung zubereiten. Gleichzeitig Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. In einer kleinen Pfanne 1 TL Sonnenblumenöl erwärmen und Zwiebel für ca. 5 Minuten anbraten. Nachdem die Zwiebel weich ist, Pfanne vom Herd nehmen.
4. 140 g Paniermehl, Gewürze, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen. Schwarze Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit einer Gabel zerdrücken und gut vermischen. Hälfte des gekochten Reis dazugeben – die andere Hälfte kannst du bei deiner nächsten Mahlzeit verwenden.
5. Gebratene Zwiebel und 4 TL Barbecue-Sauce in die Reis-Bohnen-Mischung geben. Mit den Händen oder einem Holzlöffel die Masse zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Falls der Teig zu flüssig ist, noch etwas von dem Reis dazugeben und falls der Teig zu trocken ist, einfach noch etwas Sauce hinzufügen.
6. Teig in 6 Teile teilen und zu Patties formen bzw. pressen. Patties von beiden Seiten für 5 Minuten grillen oder anbraten.
7. Mit dem Relish servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 14 g
Energie: 702 kCal
Energie: 2934 kJ
Protein: 20 g
Gesättigte Fettsäuren: 1,4 g
Kohlenhydrate: 125 g
Davon Zucker: 9 g
Fett: 10 g
Salz: 1,5 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Für jeden Tag, Grillen, Vegan, Laktosefrei, 45 MIN +, Naturreis

WEITERE REZEPTE



Vegetarische Reisfrikadellen

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

13 Stück



Reis-Schäfchen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück



Reis-Linsen-Bratlinge mit Ratatouille Sauce

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/veganer-reisburger-mit-mais-relish*