



Bohnen-Burger mit Zucchini-Dip (schnell und einfach)

Ein super easy Menü mit viel Eiweiss, ausserdem helfen Bohnen das Glückshormon Serotonin zu bilden :)

Die Burger sind eher trocken, der Dip ergänzt sie perfekt: 500 gr Zucchini, 1/2 rote Paprika und 1 kleine Zwiebel würfelig schneiden und ca. 10 Minuten mit Olivenöl anbraten, auskühlen lassen und abschmecken mit Zitronensaft, Basilikum, Salz, Pfeffer.

500 gr gekochte Bohnen (z.B. Kidneybohnen oder Käferbohnen aus dem Glas/Dose) mit der Gabel zerdrücken. 1 EL Leinsamen mit 2 EL warmem Wasser verrühren und 10 min stehen lassen. 1 Knoblauchzehe pressen, 2-3 Essiggürkli fein schneiden, ca. 1 TL Senf, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Paprikapulver, etwas Chilli, Pfeffer, frisch gehackte Petersilie. Alles mit 2-3 EL Semmelbrösel vermischen und Burger formen. In einer Teflonpfanne auf beiden Seiten braten.

Mit dem Zucchini-Dip und ev. Ketchup:) servieren und geniessen ♥

(Foto: Nicole Arnold)