

# ROCK AM BURGER 100

## Patties

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- 4 Packungen Haferflocken
- 1 Packung Couscous oder Hartweizengrieß und 250g Röstzwiebeln + 3 EL Gemüsebrühe (zusammen mit kochendes Wasser vorher einweichen)
- 10 Zwiebeln (gewürfelt oder in Küchenmaschine zerkleinert)
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 gestrichene EL Currypulver
- 5 gestrichene EL Paprikapulver
- 3 gestrichene EL Cayennepfeffer
- 5 gestrichene EL Salz
- 5 gestrichene EL Thymian
- 3 gestrichene EL Pfeffer
- 800g Tomatenmark
- 1 Dose Kidney-Bohnen 2500g (Abtropf 1560g) abtropfen und mit Pürierstab oder Küchenmaschine zerkleinern

Alle Zutaten zusammen durchkneten und ziehen lassen, dann mit der Hand zu einer Kugel formen und in einer Burgerpresse das Pattie formen. Mit Öl von beiden Seiten anbraten und schmecken lassen.

Version #1

Erstellt: 2026-05-10 09:40:14 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 09:40:41 UTC von capra