



## **Kohlrabi-Pommes**

### **mit veganem Bohnen-Burger**

#### **Zutaten (für sechs Portionen):**

##### **Bohnen-Burger**

400 g Kidney-Bohnen (aus der Dose)  
100 g Haferflocken (fein)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Kreuzkümmel  
2 EL Sojasauce  
3 EL Mehl  
3 EL Öl zum Braten

##### **Kohlrabi-Pommes**

3 große Kohlrabi (circa 1000 g)  
3 EL Mehl  
2 EL Speisestärke  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
1 TL Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl

##### **Vegane Cocktail-Soße**

150 g vegane Mayonnaise  
3 EL Tomatenketchup  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
2 EL geriebener Meerrettich  
5 EL vegane Worcestersauce  
1 TL Orangenabrieb  
Salz, Pfeffer

##### **Sowie**

6 vegane Burgerbrötchen  
Belag nach Wunsch z.B. Eisbergsalat, Tomaten, Gurken



### **Zubereitung (circa 45 Minuten):**

Die Kohlrabi schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden, circa einen Zentimeter dick. Die Sticks salzen und circa zehn Minuten ziehen lassen. In einer großen Schüssel Mehl, Speisestärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kohlrabi-Stifte trocken tupfen, dünn mit Olivenöl bestreichen und in der Gewürzmischung wenden, bis sie rundherum bedeckt sind. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in circa 25 bis 30 Minuten bei 220 Grad backen. Nach der Hälfte der Zeit die Sticks einmal wenden.

Für den Bohnen-Burger die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und pürieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikapulver edelsüß und geräuchert, Kreuzkümmel, Sojasauce, Haferflocken, die gewürfelte Zwiebel, frische geriebenen Knoblauch und Mehl hinzugeben und vermengen. Aus der Masse gleichmäßige Burger formen und in einer Pfanne von beiden Seiten je circa vier bis fünf Minuten braten.

Für die Cocktail-Soße die vegane Mayonnaise, Tomatenketchup, Senf, Zitronensaft, Orangenabrieb und geriebenen Meerrettich in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Worcestersoße abschmecken.

Die Brötchenhälften auf der Schnittfläche in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie leicht bräunlich sind. Die Cocktailsoße auf dem Burgerbrötchen verteilen oder mit dem Salat vermengen. Nun mit geraspelttem Eisbergsalat, Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Die Kohlrabi-Sticks daneben anrichten und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

756 kcal – 39 g Fett – 22 g Eiweiß – 78 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan.**