

Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe  
«**Rezepte für das Klima**» von Greenpeace Schweiz und tibits.

.....

# BLACK TEFF BURGER

## ZUTATEN

- 1** kleine Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** rote Peperoni
- 120 g** Champignons
- 2–3 EL** Olivenöl
- 350 g** gekochte Kidneybohnen
- 2 EL** Randensaft (Rote-Bete-Saft)
- 40 g** weisser Teff (Zwerghirse)
- 5 EL** Seitanpulver (50 g)
- 3 EL** Maisstärke (25 g)
- 1 Prise** geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise** edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl
  
- Black-Teff-Brötchen
- Cole Slaw

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen, waschen und in 1cm große Würfel schneiden. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin goldbraun dünsten. Die Peperoni und die Champignons begeben und auf höchster Stufe stark anbraten. Das Gemüse muss noch ein wenig Biss haben, und es darf kein Wasser ziehen. In eine Schüssel geben und erkalten lassen.

Die Kidneybohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und zum Gemüse geben. Randensaft, Teff, Maisstärke, Seitanpulver und das Paprikapulver ebenfalls zum Gemüse geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse zu etwa 3cm dicken Burgern formen und leicht flach drücken. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Nach Belieben mit Cole Slaw in Black-Teff-Brötchen füllen.

