

Schwarze-Bohnen-Burger mit niedrigem glykämischen Index und rauchiger Chipotle-Sauce

Proteinreiche Bratlinge aus schwarzen Bohnen mit ballaststoffreichen Vollkornprodukten helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und liefern dabei kräftige, rauchige Aromen in jedem Bissen.

Vorbereitung: 25 min Kochen: 75 min Gesamt: 100 min Portionen: 6

GL 27.8 / GI 38

Zutaten

Low GI legume, excellent fiber source getrocknete schwarze Bohnen, verlesen und gespült, über Nacht eingeweicht

Wasser zum Kochen der Bohnen

Lorbeerblatt

Low GI, rich in lycopene Flaschentomaten, geschält und entkernt, gewürfelt

Low GI vegetable gelbe Zwiebel, gehackt

May help regulate blood sugar Knoblauchzehen, fein gehackt

Concentrated tomato flavor Tomatenmark
logifoodcoach.com/recipes/schwarze-bohnen-burger-mit-niedrigem-glykaemischen-index-und-rauchiger-chipotle-

Vinegar may improve insulin sensitivity Weinessig
sauce

Capsaicin may boost metabolism Chipotle-Chili in Adobo-Sauce, fein gehackt

Anti-inflammatory spice gemahlener Kreuzkümmel

Salz

Heart-healthy fat Rapsöl

Low GI, high in vitamin C rote Paprika, entkernt und gehackt

Medium GI whole grain, adds texture gekochter Naturreis

Healthy fats slow glucose absorption Pekannüsse, gehackt

Low GI allium Frühlingszwiebel, dünn geschnitten

Protein binder, minimal glycemic impact Ei, leicht verquirlt

Choose 100% whole grain for lower GI frische Vollkorn-Semmelbrösel

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun Vollkorn-Burgerbrötchen

Eat first to slow glucose absorption Tomatenscheiben

Raw onion adds crunch and nutrients rote Zwiebelscheiben

Non-starchy vegetable, eat first Kopfsalatblätter, halbiert

Anleitung

Step 1

Gib die eingeweichten und abgetropften schwarzen Bohnen mit 3 Tassen Wasser und dem Lorbeerblatt in einen großen Topf. Bringe alles bei starker Hitze kräftig zum Kochen, reduziere dann die Hitze auf niedrig und decke den Topf teilweise ab. Lasse es 60 bis 70 Minuten sanft köcheln, bis die Bohnen vollständig weich und innen cremig sind. Gieße sie gründlich in einem Sieb ab und entferne das Lorbeerblatt.

Step 2

Während die Bohnen kochen, bereite die rauchige Chipotle-Sauce zu. Vermische die gewürfelten Tomaten, die Hälfte der gehackten gelben Zwiebel, die Hälfte des gehackten Knoblauchs, Tomatenmark, Weinessig, gehackten Chipotle-Chili, 3/4 Teelöffel Kreuzkümmel und 1/4 Teelöffel Salz in einem kleinen Topf. Bringe alles bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen, reduziere dann auf mittlere Hitze und lasse es etwa 5 Minuten unbedeckt köcheln, dabei gelegentlich umrühren, bis die Mischung zu einer reichhaltigen Sauce eindickt. Nimm sie vom Herd und lasse sie vollständig abkühlen.

Step 3

Erhitze 1/2 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die restliche gehackte gelbe Zwiebel hinzu und brate sie 4 Minuten, bis sie weich und glasig ist. Füge die gehackte rote Paprika und den restlichen gehackten Knoblauch hinzu und brate alles weitere 3 Minuten, bis das Gemüse weich zu werden beginnt. Würze mit 1/4 Teelöffel Salz, gib alles in eine Schüssel und lasse es abkühlen. Behalte die Pfanne für später in der Nähe.

Step 4

Gib in eine Küchenmaschine die abgetropften schwarzen Bohnen, die abgekühlte Zwiebel-Paprika-Mischung, den gekochten Naturreis, die gehackten Pekannüsse, die geschnittene Frühlingszwiebel und den restlichen 1 Teelöffel Kreuzkümmel. Pulsiere 8-10 Mal, bis die Mischung grob püriert ist, aber noch etwas Textur hat – vermeide es, sie zu einer Paste zu verarbeiten. Gib alles in eine große Schüssel und hebe vorsichtig das verquirlte Ei und die Vollkorn-Semmelbrösel unter, bis alles gerade vermischt ist.

Step 5

Teile die Burgermischung in 6 gleiche Portionen und forme jede zu einem Bratling von etwa 2 cm Dicke und 10 cm Durchmesser. Verwende feuchte Hände, um ein Ankleben zu verhindern und glatte Ränder zu schaffen. Lege die Bratlinge auf einen Teller und stelle sie 10 Minuten in den Kühlschrank, damit sie beim Braten besser zusammenhalten.

Step 6

Erhitze den restlichen 1 Esslöffel Rapsöl in derselben Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Sobald das Öl schimmert, gib vorsichtig die Bratlinge hinzu und arbeite bei Bedarf in Chargen, um ein Überfüllen zu vermeiden. Brate sie 4-5 Minuten auf der ersten Seite, bis sich eine goldbraune Kruste bildet, wende sie dann vorsichtig und brate sie weitere 3-4 Minuten, bis sie durchgewärmt und auf beiden Seiten schön gebräunt sind.

logifoodcoach.com/recipes/schwarze-bohnen-burger-mit-niedrigem-glykaemischen-index-und-rauchiger-chipotle-sauce

Step 7

Für eine optimale Blutzuckerkontrolle beim Anrichten lege das untere Brötchen auf jeden Teller und belege es zuerst mit einem halben Salatblatt und einer Tomatenscheibe. Gib den heißen Bratling aus schwarzen Bohnen darauf, dann eine rote Zwiebelscheibe und einen großzügigen Klecks der Chipotle-Sauce. Setze das obere Brötchen darauf und serviere sofort, solange die Bratlinge heiß und außen knusprig sind.