



QUINOA-BURGER

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

- 100 g Müller's Mühle Quinoa
- 250 ml Brühe
- 1 Möhre
- 1 kleine Stange Porree
- 150 g Frischkäse
- 2 Eier
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL glatte, gehackte Petersilie
- 1-2 Msp. geräuchertes Paprikapulver
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Pflanzenöl
- 4 Blätter grüner Salat
- 1 Fleischtomate
- einige geschnittene Estragonblättchen

Produktempfehlungen



QUINOA

Zubereitungen

Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen, die Körner in kochende Brühe geben, ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln, anschließend ca. 5 Minuten ausquellen und etwas abkühlen lassen. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Porree putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

Quinoa, 50 g Frischkäse, Möhre, Porree, Eier, Haferflocken, Speisestärke und Petersilie vermengen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen zu 4 großen Bratlingen formen. Bratlinge in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 10-15 Minuten braten.

Salat waschen und trocken tupfen. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und die Tomate in 4 Scheiben schneiden. Restlichen Frischkäse und Estragon mit einer Gabel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette vierteln, aufschneiden, beide Seiten mit der Creme bestreichen und die unteren Hälften mit Salat, Bratling und Tomate belegen. Obere Baguettehälften auflegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (zzgl. Garzeit Quinoa)