



2000er

Vegetarische Burger

1) Quinoa in feinem Sieb mit warmen Wasser gründlich waschen. In einem Topf mit kochendem Wasser (Wassermenge/Garzeit nach Packungsanleitung) garen, Linsen un 75 ml kochendem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen und ggf. abgießen. Inzwischen Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Mais im Sieb gut abtropfen lassen. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

für 4 Burger

Zutaten:

50 g Quinoa
35 g rote oder gelbe Linsen
75 g grüne Paprika
75 g Zucchini
1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
1 Bund Schnittlauch
2 Eier
Salz und Pfeffer
1 Msp. Muskat
1 TL Paprikapulver edelsüß
75 g Magerquark
6 EL Bratöl
4 Burgerbrötchen
200 g Tomaten
8 Salatblätter
Tomatenketchup
Alfalfasprossen

2) Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver in Schüssel mit Schneebesen verrühren. Linsen, Quinoa, Gemüse, Schnittlauch und Quark hinzufügen, alles gut vermischen. Aus der Masse ca. 4 gleichgroße Bratlinge formen. Bratöl erhitzen, Bratlinge von beiden Seiten ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3) Burgerbrötchen halbieren und aufklappen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Brötchenhälfte mit Ketchup bestreichen, Bratling, Alfalfasprossen, Tomatenscheiben und Salatblätter drauflegen.

Zusammengeklappt servieren.