

Veganer Quinoa-Burger

Wetten, das beim veganen Quinoa-Burger niemand das Fleisch vermissen wird? Das Rezept enthält außerdem schwarze Bohnen und ist einfach zuzubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

120 g	Quinoa
1 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Tomaten (getrocknete und in Öl verpackt)
300 g	Bohnen (schwarze, aus dem Glas)
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 TL	Gewürze (nach Belieben)
8 Stk.	Hamburgerbrötchen (aus Vollkorn)

Zubereitung

1. Für den veganen Quinoa-Burger die Quinoa in einem Sieb unter laufendem Wasser waschen, in einen Topf geben und mit der dreifachen Menge Wasser auffüllen. Nach Geschmack Salz zufügen, zum Kochen bringen, Hitze sofort wieder reduzieren und rund 20 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett eingesogen ist.
2. Unterdessen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten aus dem Glas ebenfalls fein hacken. Das Gemüse in eine große beschichtete Pfanne geben und etwa 5 Minuten braten. Das Öl auf den getrockneten Tomaten reicht dafür aus, weitere Fettzugaben nicht erforderlich.
3. Die Bohnen aus dem Glas abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Bohnen und den gesamten Knoblauch in die Pfanne geben. Nach Belieben Steakgewürz zufügen, mit eineinhalb Tassen Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei soll die komplette Flüssigkeit verdampfen. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Den Pfanneninhalt in den Mixer geben. Die Hälfte der gegarten Quinoa zufügen und alles fein pürieren, dann in eine Schüssel füllen. Die restliche Quinoa und schwarzen Bohnen zufügen und alles gründlich durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und abkühlen lassen.
5. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und das Blech mit Backpapier belegen. Aus dem Quinoa-Bohnen-Teig Portionen abnehmen (jeweils etwa eine halbe Tasse) und zu Frikadellen formen. Auf das Backblech setzen und etwa 20 Minuten backen. Anschließend wenden und weitere 10 Minuten backen. Auf den Brötchen verteilen und nach Belieben mit weiteren Zutaten belegen.

Tipp

Den veganen Quinoa-Burger mit Pommes frites oder gemischtem Salat servieren.