Veggie Burger

Der Veggie Burger ohne Fleisch schmeckt wunderbar. Eine tolle vegetarische Rezept Idee für Feinschmecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

100 g	Quinoa (ungekocht)
250 g	Kidneybohnen (gekocht)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel (groß)
50 g	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Majoran (getrocknet)
	Oregano
	Olivenöl (zum Anbraten)
6 Stk.	Hamburgerbrötchen (glutenfrei)
Nach Belieben	Salat (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Veggie Burger** Quinoa mit der doppelten Menge Wasser bissfest kochen, abkühlen lassen.

2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein zerhacken.

3. Die Bohnen aus der Dose abtropfen, mit Wasser abspülen und in einer Schüssel mit dem Quinoa vermengen. Die Bohnen etwas zerdrücken.

4. Das Mehl nach und nach dazugeben bis eine formbare Masse entsteht. Die Mehl Menge kann dabei variieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Majoran würzen und abschmecken.

5. Mit den Händen Laibchen formen.

6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger Laibchen auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Die Burger Brötchen aufschneiden mit Salat garnieren und die Laibchen darauf verteilen.

Tipp