

Quinoaburger

Wahnsinn, wir haben einen Quinoabauern im Münsterland gefunden! Normalerweise ist Quinoa dadurch, dass er eingeflogen werden muss, von der Klimabilanz eine Katastrophe. Darum freuen wir uns umso mehr über Quinoa aus der Region und bereiten einen leckeren Quinoaburger zu.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind angepasst auf ca. sechs Burger samt Patties.

Zutaten für die Quinoa-Patties:

- 100 g Quinoa
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 1 kleine Zucchini (etwa 175 g)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 1 gestrichener TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL Isot (alternativ: Paprikaflocken)
- $\frac{1}{4}$ TL Cumin
- Pfeffer nach Geschmack
- Butterschmalz zum Braten

Zutaten für die Balsamico-Mayonnaise:

- 1 Eigelb
- 1 gehäufter TL scharfer Senf
- 4 EL Balsamico, aufgeteilt
- 1 TL Zucker
- 1 gestrichener TL Salz
- 125 ml Sonnenblumenöl
- Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

- 1 Tomate
- ½ rote Zwiebel
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Burgerbrötchen
- optional: 4 Scheiben Mozzarella

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe
- Stabmixer

Zubereitung:

- Für die Quinoa-Patties Quinoa abspülen, in 250 ml Wasser garkochen und abkühlen lassen.
- Zucchini waschen, grob reiben, zehn Minuten stehen lassen und gut ausdrücken.
- Zwiebel fein würfeln. In etwas Öl andünsten bis die Zwiebel goldbraun ist. Abkühlen lassen.
- Bohnen abgießen und pürieren. Quinoa, Zwiebeln, Zucchini raspeln, Ei, Semmelbrösel und Gewürze dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und kurz quellen lassen.
- Zu Bratlingen formen und in genügend Butterschmalz bei Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- **Tipp:** Ungebratene Quinoa-Patties in Frischhaltefolie gewickelt einfrieren, so hat man immer ein schnelles Essen zur Hand. Sie schmecken auch mit einem gemischten Salat.
- In der Zwischenzeit für die Balsamico-Mayonnaise Eigelb, Senf, einen Esslöffel Balsamico, Zucker und Salz in einen Rührbecher geben.
- Bei laufendem Stabmixer das Öl langsam dazu laufen lassen und alles zu einer festen Mayonnaise verrühren.
- Mit dem restlichen Balsamico verdünnen, mit Pfeffer würzen und nochmals abschmecken.
- **Tipp:** Reste schmecken mit Wasser verdünnt als Salatsoße.

- Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in Halbringe schneiden.
- Rucola waschen und trocknen.
- Burgerbrötchen aufschneiden und toasten. Unterhälften auf Teller setzen und mit etwas Balsamico-Mayonnaise bestreichen. Mit Rucola, Quinoa-Patties, falls gewünscht Mozzarella, Tomatenscheiben, Zwiebel und mehr Balsamico-Mayonnaise belegen, die oberen Hälften aufsetzen und sofort servieren – **Mahlzeit!**