



Quinoa Burgers

Lecker, saftige Burger mit der Soja-Joghurtalternative Natur Ungesüßt

Zubereitung

1. Quinoa in einem sehr feinen Sieb unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Nun Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Spinat waschen, verlesen, trockenschleudern und grob hacken. In einer Pfanne den Spinat dünsten, bis er zusammenfällt. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen aufschlagen.
3. Gekochtes Quinoa, Spinat, aufgeschlagene Eier, Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Parmesan, Semmelbrösel und Pfeffer in einem Mixer verkleinern und vermischen. Wenn die Konsistenz zu saftig ist, mehr Semmelbrösel hinzugeben.
4. 12 gleichgroße Bratlinge formen und für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze erwärmen. Nun die Bratlinge in der Pfanne von jeder Seite für circa 6 bis 8 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Als Dipp einfach die Soja-Joghurtalternative Natur Ungesüßt mit frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Kräutern verfeinern.

It's Burger Time!



4 Portionen



1h



Zutaten

- 200 g Quinoa
- 100 g Baby Spinatblätter, frisch
- 2 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 50 g Semmelbrösel
- 1 EL Rapsöl
- 4 TL oder 75 g Soja-Joghurtalternative Natur Ungesüßt
- Saft einer frischen Zitrone
- Prise Salz & Pfeffer

Zubereitet mit

Natur Ungesüßt

