



aareguet.ch Quinoa Burger

Zutaten

2 dl Gemüsebouillon
100 g aareguet.ch Quinoa
100 g Karotten, fein gerieben, Saft ausgedrückt
200 g Saisongemüse, fein gerieben, Saft ausgedrückt
60 g Magerquark
2 EL Mehl
1 Ei
4 Brötchen
Pfeffer, Öl, Salz

Zubereitung

1. aareguet.ch Quinoa in einem Sieb abspülen, danach gemäss Angaben auf der Verpackung kochen, jedoch Bouillon anstelle Wasser verwenden. Anschliessend etwas auskühlen lassen.
2. Karotten und Gemüse mit aareguet.ch Quinoa mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quark, Mehl und Ei dazugeben, zu einer homogenen Masse verarbeiten und daraus vier Burger formen, 20 Minuten kühlstellen. Brötchen in Bratpfanne ohne Fett auf den Innenseiten rösten.
3. Burger in heissem aareguet.ch Öl in der Bratpfanne von beiden Seiten 4–5 Minuten braten.
4. Burger mit Sauce nach Wunsch zusammenstellen, optional mit Salat, Zwiebeln oder weiteren Zutaten ergänzen.

weitere Infos ↘

