

Quinoaburger



Für ca. 8 Burger
Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten

150g Quinoa
4 dl Bouillon

1 Zwiebel, fein schneiden
1-2 El Paniermehl
und/oder Mehl
1 Ei
Salz, Pfeffer...

Wenig Rapsöl

Tipp:

Quinoa in Bouillon ca. 10 Minuten kochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Quinoa ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen

Quinoa leicht erkalten lassen

Alles mischen

Masse abschmecken und zu 8-9 Burgern formen

Burger in der Pfanne goldbraun braten

Quinoaburger nach Belieben mit Gemüse (Lauch, Rüebl...) anreichern

Quinoa kann auch am Vortag gekocht werden

E Guete!

Quelle: Monika Tellenbach, Pieterlen, www.Breiten-Hof.ch