

Quinoa-Burger



PORTIONEN

4



DAUER

90 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

150 g	Quinoa
1 TL	Gemüsebrühpulver
300 ml	Wasser
75 g	Cashewnüsse
150 ml	Wasser
1/2	rote Paprika
3 EL	Maisstärke
2 TL	Zwiebelpulver
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Kräutersalz
50 g	schwarze Oliven
50 g	getrocknete Tomaten
1 EL	getrocknetes Basilikum
1 EL	Maisstärke



BESCHREIBUNG

Diese schmackhaften Burger aus rein pflanzlichen Zutaten sind nicht nur im Burger-Brot ein Hit. Quinoa ist nicht nur glutenfrei, sondern in vielerlei Hinsicht sehr wertvoll für die Gesundheit. Es wird nicht umsonst das „Gold der Inka“ genannt.

ZUBEREITUNG

1. Das Quinoa mit 300 ml Wasser und Gemüsebrühpulver etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
2. Die Cashewnüsse mit 150 ml Wasser, Paprikapulver, Maisstärke, Zwiebelpulver, Knoblauch, Zitronensaft und Kräutersalz im Mixer cremig mixen.
3. Die übrigen Zutaten mit dem Quinoa vermischen.
4. Nun die Cashew-Creme unterheben.
5. Gleichmäßige Burger formen (evtl. mit dem Eisportionierer) und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 185 °C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen.