Vegiburger von Florence Bühler

Mengen für 10 Personen

600 g Couscous	Aramanth oder Quinoa
250 g Rüebli	
500 g Zucchetti (g)	
2.0 Stück Zwiebeln	
3.0 Stück Eier	
8.0 EL Mehl	
150 g Magerquark	
20 g Salz	
50 g Peterli	
4 cl Öl	
100 g Tomaten	
100 g Zwiebeln	
100 g Gurken	
100 g Essiggurken	
1.0 Stück Salat	
20 Stück Hamburger-Brötli	
150 g Ketchup	
150 g Senf	

BURGER Aramanth: Aramanth abspülen, Bouillon aufkochen, Aramanth darin ca. 30 Minuten, zugedeckt bei schwacher Hitze quellen lassen. Zur Seite stellen, etwas abkühlen lassen. Rüebli und Zucchetti in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln mit dem Gemüse in einer Pfanne mit wenig Öl kurz andämpfen. Gemüse mit Aramanth mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quark, Mehl und Ei dazugeben, zu einer homogenen Massen verarbeiten und daraus Burger formen, 30 Minuten kühl stellen.

BURGER Quinoa: Bouillon aufkochen, Quinoa darin ca. 20 Minuten, zugedeckt bei mittlerer Hitze quellen lassen. Zur Seite stellen, etwas abkühlen lassen. Rüebli und Zucchetti in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln mit dem Gemüse in einer Pfanne mit wenig Öl kurz andämpfen. Gemüse mit Quinoa mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Quark, Mehl und Ei dazugeben, zu einer homogenen Massen verarbeiten und daraus 4 Burger formen, 30 Minuten kühl stellen.

ZUBEHÖR: Tomaten in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Gurken in Scheiben schneiden, Essiggurken längs schneiden, Salat waschen und in mundgerechte Stücke brechen.

BUNS: Brötli trennen und die Hälften auf dem Grill leicht anbraten.