

Vegiburger

von Florence Bühler

Mengen für 13 Personen

| | |
|---------------------------|----------------------|
| 780 g Couscous | Aramanth oder Quinoa |
| 325 g Rüebli | |
| 650 g Zucchini (g) | |
| 2.6 Stück Zwiebeln | |
| 3.9 Stück Eier | |
| 10.4 EL Mehl | |
| 195 g Magerquark | |
| 26 g Salz | |
| 65 g Peterli | |
| 5.2 cl Öl | |
| 130 g Tomaten | |
| 130 g Zwiebeln | |
| 130 g Gurken | |
| 130 g Essiggurken | |
| 1.3 Stück Salat | |
| 26 Stück Hamburger-Brötli | |
| 195 g Ketchup | |
| 195 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 Zucchini 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 Masse 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 Zucchini 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 Masse 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.