

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 Aramant: Aramant abspülen, Bouillon aufkochen, Aramant 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 Aramant 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.