

KAROTTEN-Quinoa Burger (VEGETARISCH)



VON Noah, Luca, Giuliano und Phil

Rezept: Vegetarische Burger. (Karotten-Quinoa Burger)

ZUTATEN:

Für den Karottenpatty:

- 450g Karotten
- 1 Zwiebel
- 75g Quinoa
- 2EL Tahini
- 2 Eier
- 1/2 TL Cumin
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 50g Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl

Zaziki:

- 2 Zehen Knoblauch
- 200g Salatgurke
- 100g Joghurt
- Salz
- Pfeffer

Buns:

- 500g Mehl
- 2EL Zucker
- 1EL Salz
- 1Würfel Hefe
- 70g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 EL. Milch

ZUBEREITUNG: Karottenpatty

1. Die Karotten schälen und raspeln, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Quinoa in 225ml gesalzenem Wasser gar kochen.

2. Nun alle Zutaten bis auf das Öl verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Aus der Masse 4 Patties formen und in einer heißen Pfanne im Öl von beiden Seiten knusprig ausbraten.

ZAZIKI:

1. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden oder zu einer Paste zerdrücken.

2. Das Stück Gurke schälen und in Streifen raspeln.

3. Gurke, Knoblauch und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: Burger Buns

Schritt 1: Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hineinbröckeln. Weiche Butter und 200ml lauwarmes Wasser zugeben und alles 3Min auf höchster Stufe mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 30Min ruhen lassen.

Schritt 2: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 Portionen teilen. Jede Portionen zu einer Kugel rollen und auf einem Backpapier ausgelegten Blech legen. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreifen und mit beliebig Sesam bestreuen

DIE SCHRITTE ZUM FERTIGSTELLEN DER BURGER



Als Erstes haben wir alle nötigen Zutaten kleingeschnitten für die Karottenpatties.



Dann haben wir den Quinoa in 225ml kochendes Wasser geben.



Danach haben wir alle Zutaten in einen großen Topf gefüllt und alles miteinander vermischt.



Nach mehreren Malen kneten wurde die Masse schon um einiges fester.

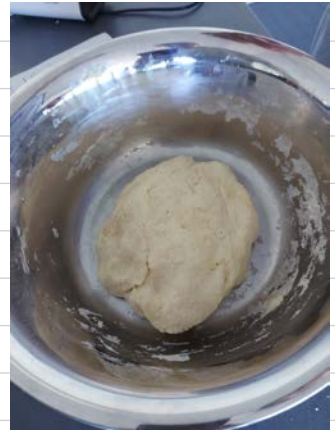
Die Schritte zum Fertigstellen der Burger Buns

Mehl, Zucker und Salz
vermischen, Hefe
hineinbröckeln.



Weiche Butter und
200ml warmes Wasser
dazu geben.

Dann alle Zutaten
miteinander
vermischen und alles
kneten



Nach 30 min Ruhen
lassenden Backofen
vorheizen. Den Teig in
Portionen aufteilen und mit
Sesam und rohem Ei
bestreichen.



In den Backofen für 20min, dann
sind die Buns fertig



Die Schritte zum Fertigstellen des Zazikis

Den Knoblauch schälen und in ganz kleine Würfel schneiden oder zu einer Paste zerdrücken.



Ein Stück Gurke schälen und in Scheiben raspeln.

Gurke, Knoblauch und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Und dann ist alles fertig. Und in diesem Sinne:



GUTEN APPETIT!

