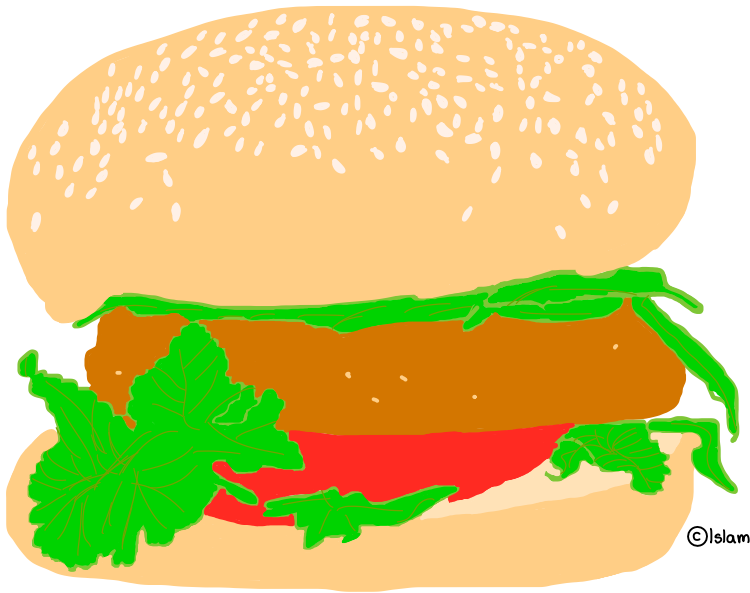


# Vegetarische Quinoa-Burger

WPK Hauswirtschaft 9 IGS Osnabrück



Von Islam, Livia, Maja, Mia und Shaima

# Vegetarische Quinoa-Burger



<b>Zutaten:</b>	Für ca. 7 Brotchen
<b>Burgerbrötchen</b>	<b>Zubereitungszeiten:</b>
500g Mehl	Backen: 20 min
2 EL Zucker	Ruhen: 45 min
1 EL Salz	Dauer: 30 min
1 Würfel frische Hefe	Niveau: Einfach
70g weiche Butter	
etwas Mehl zur Teigverarbeitung	
1 Ei	
1 Ei Milch	
etwas weißer und schwarzer Sesam	



<b>Patties</b>	<b>Zubereitungszeiten:</b>
500g Kartoffeln	Vorbereitung 20 min
250g Quinoa	Zubereitung 20 min
15g Petersilie	Gesamt 40 min
1 TL Salz	
4 TL Zitronenzesten	
1 TL Kreuzkümmel	
(1/2 TL Koriandersamen)	
1/2 TL Paprikapulver (rosenscharf)	
2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack	



<b>Tomatensofse</b>	<b>Zubereitungszeiten:</b>
2kg Tomaten	Insgesamt ca. 15 min
3 Stk Zwiebel	
4 Stk Knoblauchzehen	
5 EL Olivenöl	
1 EL Zucker	
5 EL Balsamico-Essig	
1 Bund Basilikum	
1 Prise Pfeffer	
1 Prise Salz	



# Rezept

## Burgerbrötchen

### Schritt 1

500 g Mehl, 2 EL Zucker, 1 EL Salz, 1 Würfel frische Hefe, 70 g weiche Butter, 200 ml lauwarmes Wasser

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hineinbröckeln. Weiche Butter und 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles 3 min. ruhen lassen.

### Schritt 2

etwas Mehl zur Teigverarbeitung, 1 Ei, 1 EL Milch, etwas Sesam zum bestreuen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in gleichgroße Stücke teilen. Jede Portion zu einer Kugel rollen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt 30 min ruhen lassen. Ei mit Milch verquirlen. Brötchen damit bestreichen und damit bestreichen und beliebig mit Sesam bestreuen. Ca. 20 min backen.



## Burgerpatties

1. Kartoffeln 20 Minuten weich garen.
2. Quinoa in der doppelten Menge aufkochen und 15 Minuten bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend 5 Minuten quellen lassen.
3. Kartoffeln pellen und reiben, Petersilie fein hacken. Mit Quinoa, Salz, Zitronenzesten, Kreuzkümmel- und Koriandersamen, Paprikapulver und Petersilie vermengen.
4. Kartoffelmasse zu 6 Bratlingen formen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Frikadellen bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Dazu passt perfekt ein knackiger Salat und etwas Kräuterquark oder Tzatziki.



## Tomatensauce

Zwiebeln und den Knoblauch mit Öl andünsten, und die restlichen Zutaten dazu geben, und wenn es durchgekocht ist mit dem Pürierstab pürieren.

Der Burger kann je nach Wahl mit den verschiedensten Zutaten belegt werden.



Guten  
Appetit