



Quinoa-Süßkartoffel Veggie Burger

Zubereitungszeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: 

Zutaten

(für 6 Patties)

- › 1 Tasse Quinoa
- › 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- › 1 große Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- › 1 Zwiebel, fein gehackt
- › 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- › 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- › 1 TL Paprikapulver
- › Salz und Pfeffer nach Geschmack
- › Ca. 3–4 EL Haferflocken
- › 1 EL MCT-Öl 77%-ig zum Braten
- › Blattsalat nach Wahl (z. B. Spinat oder Feldsalat)
- › Gemüse zum Belegen (z. B. Tomaten-, Gurkenscheiben)
- › Selbstgemachte Vollkorn-Burgerbrötchen (siehe Rezept)

Zubereitung

Quinoa und Süßkartoffeln vorbereiten:

Quinoa gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen, Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde und der Quinoa weich ist. Währenddessen die Süßkartoffel in Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser oder Dampf etwa 10-15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.

Zubereitung des Veggie Burger-Patties:

In einer Pfanne das MCT-Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die gekochten Süßkartoffelwürfel mit einer Gabel zerdrücken und hinzufügen. Gut vermischen. Hitze reduzieren. Quinoa hinzufügen und ebenfalls gut vermischen. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und weiter rühren, bis alles gut kombiniert ist. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Etwas Haferflocken hinzufügen, um die Mischung zu binden.

Formen und Braten der Burger:

Aus der Quinoa-Süßkartoffel-Mischung 6 Burger-Patties formen. Dafür die Hände leicht anfeuchten, damit sich die Mischung besser formen lässt. Die Patties auf dem Grill von jeder Seite etwa 4-5 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Alternativ können die Patties auch in einer Pfanne mit etwas MCT-Öl herausgebraten werden.

Zusammenstellen des Veggie Burgers:

Die untere Hälfte des selbstgemachten Vollkorn-Burgerbrötchens mit Salat belegen. Ein Patty darauf legen und mit Tomaten- und Gurkenscheiben bzw. weiterem Gemüse nach Wahl belegen. Etwas selbstgemachte Remoulade und/oder andere Saucen darauf verteilen. Die obere Hälfte des Burgerbrötchens darauf legen.

Guten Appetit!

Nährwerte je Burger

Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
487 kcal	14,8 g	87,5 g	6,1 g	2 g

* 4,1g Langkettige Fettsäuren (= 7,5% der Energie)



TIPP:

Dieser Veggie Burger ist reich an Proteinen aus dem Quinoa. Der Burger kann durch die verschiedensten Toppings aufgepeppt werden. Als Beilage eignet sich ein Beilagensalat aus frischem Gemüse, selbstgemachten Pommes aus dem AirFrier oder Kartoffelwedges vom Grill. Dazu einfach die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in einer geeigneten Form auf dem Grill braten, bis sie durchgegart sind.

Zuckerbarometer

