

Veggie Dino Burger

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ergibt 6 Dino Burger

Für die Bratlinge:

100 g Quinoa, abgespült und abgetropft
3 Handvoll frischer Spinat, grob gehackt
300 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
2 Stängel Basilikum Blättchen, abgezupft
2 Bio Eier*
75 g Haferflocken
3 EL geriebener Käse oder Hefeflocken*
2 EL Zitronensaft
1 TL Salz
Fett zum Braten

Für das Burgerdressing:

5 EL vegane Mayonnaise*
½ TL Kurkuma, gemahlen
½ TL Paprika (edelsüß)

Außerdem:

kleine Sauerteig oder glutenfreie Brötchen
Gemüsescheiben nach Belieben (Gurke, Zucchini, Paprika oder auch zerdrückte Avocado)
knackiger Salat

Zubereitung:

Quinoa mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten garen, bis die kleinen Kerne aus der Samenhülle hervortreten und das Wasser verkocht ist.

Währenddessen den Spinat mit den Erbsen und dem Basilikum in einem hohen Gefäß pürieren (wer einen Mixer hat, kann ihn hier verwenden), bis die Masse fast glatt ist. Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen. Die Spinat-Erbsen-Masse zusammen mit allen anderen Zutaten zu den Eiern geben.

Gegarten Quinoa mit der Gabel auflockern und abkühlen lassen. Sobald er abgekühlt ist, unter die Masse mengen. Alle Zutaten in der Schüssel vermengen und zu einem Kloß formen, 10 Minuten ruhen lassen, damit sie bindet.

Inzwischen das Burgerdressing zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen und zur Seite stellen.

Die Spinat-Erbsen-Masse zu etwa 6-8 runden Bratlingen von etwa 100 g formen. In einer großen beschichteten Pfanne mit Öl bei mittlerer bis starker Hitze einige Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Vorsichtig mit dem Spatel wenden und die andere Seite goldbraun braten. Alternativ auf einem Kontaktgrill grillen.

Die Burgerbrötchen aufschneiden, beide Hälften mit dem Burgerdressing bestreichen. Je einen Bratling auf die untere Burgerhälfte plazieren, mit Gemüsescheiben und Salat belegen, mit der Deckhälfte abschließen und heiß servieren.

***Tipp und Variationen:**

Quinoa kann in größerer Menge vorgekocht und im Kühlschrank gelagert werden. Es können auch andere Quinoavarianten dafür verwendet werden (weiß, rot oder tricolore).

Als Ei-Ersatz können auch 2 EL geschroteter Leinsamen mit 4 EL Wasser vermengt werden, 5 Minuten stehen lassen und unter die Bratlingsmasse geben.

Wer viel Zeit hat, kann die vegane Mayonnaise auch selbst auf Vorrat zubereiten. Einfach 3 EL Cashewmus mit 2 EL Pflanzenjoghurt, 1 EL Öl, etwas Salz und Zitronensaft verrühren und in einem luftdichten Glas aufbewahren, ca. 1 Woche haltbar.

Die Bratlinge können auch brotlos serviert werden, einfach den Burger in ein Salatblatt legen, dazu ein paar Körnern streuen (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) und zusammen verspeisen.

Als Gemüsealternative für die Bratlinge eignet sich auch Mangold oder Grünkohl, je nach Saison. Kichererbsen können auch anstatt Erbsen verwendet werden, hier die Menge um 50 g reduzieren (250 g statt 300 g)

Für Hefeflocken kann auch 5 EL geriebener Käse, z.B. Parmesan, Manchego oder Gouda verwendet werden.

Hefeflocken bekommt man in Drogeriemärkten, Biomärkten und größeren Supermärkten in der Bioabteilung.

Statt Hefeflocken und Kuhmilch-Käse kann auch eine vegane Käsealternative auf Mandelbasis eingesetzt werden. Gibt es in größeren Supermärkten zu kaufen.

Für helfenden Kinderhände:

Die Kinder können beim Formen der Bratlinge helfen. Spaß macht ihnen garantiert auch, die Belagzutaten zu schneiden und die Burger selbst zu belegen.

Das Rezept ist:

Besser als Lieferservice und Fastfood, vegetarisch, familientauglich, frei von raffiniertem Zucker und ungesunden Fetten.

Nährwerte pro Portion* (Berechnet mit 6 Burgern und der Avocado als zusätzlichen Belag):

Energie: 318 kcal

Kohlenhydrate: 24 g

Fett: 13 g

Eiweiß: 8 g

*Berechnet mit DGExpert 2022