

REZEPT

Quinoa-Burger mit Avocado und Meerrettich-Creme

ZUTATEN

2 Burger-Brötchen
1 Avocado
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Eisbergsalat
50g Quinoa
10g Kartoffelstärke
25g Dinkel-Paniermehl
150ml Gemüsebrühe
2 EL Erdnussöl
1 EL grober Senf
1 EL Sojasoße
1 EL Tomatenmark
1 Msp. Cayennepfeffer
4 EL Meerrettich Rachenputzer

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in Gemüsebrühe zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln und anschließend 15 Min. ausquellen lassen.
2. Paniermehl, Kartoffelstärke, Senf, Sojasoße, Tomatenmark und Cayennepfeffer verrühren.
3. Quinoa dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 2 Patties formen.
4. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und Patties 2-3 Min. goldbraun braten.
5. Avocado, Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden.
6. Burger-Brötchen halbieren und in der Pfanne kurz anrösten.
7. Burger-Brötchen mit Schamel Meerrettich Rachenputzer bestreichen.
8. Pattie auf Brötchen geben und mit Avocado, Tomaten, Salat und Zwiebel belegen.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
