



Veganer Quinoa-Burger mit Coleslaw und Kartoffelchips

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	200 g
Salz	
Spitzkohl	0.5 St.
Karotten	1 St.
Zitronen	1 St.
Vegane Salatmayonnaise	5 EL
Zucker	
Haferflocken, zart	6 EL
Speisestärke	3 EL
Senf	1 EL
Öl	3 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.
Mini Romana	1 St.
Grillsauce	4 EL
Kartoffelchips	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 700 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen und Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Karotte schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In einer Schüssel Spitzkohl und Karotte salzen, kräftig durchkneten und austretende Flüssigkeit abgießen. Vegane Mayo zugeben, vermischen, mit 1 TL Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken und beiseitestellen.
3. In einer Schüssel Quinoa, Haferflocken, Speisestärke und Senf vermengen und mit Salz abschmecken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, mit den Händen ca. 2 cm dicke Bratlinge formen und anschließend von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten.
4. Hamburgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in der heißen Pfanne ca. 2 Min. goldbraun rösten. Strunk vom Salat abschneiden, Blätter auseinanderzupfen, waschen und abtropfen lassen.
5. Brötchenunterseite mit etwas Grillsauce bestreichen. Nach Belieben mit Quinoa-Bratlingen, Coleslaw und Kartoffelchips belegen. Mit Brötchenoberseite abschließen und Quinoa-Burger servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kartoffelchips verleihen deinem Burger den extra Crunch, alternativ kannst du sie auch als Beilage dazu genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	662 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	23 g