

Quinoa Randen Cheeseburger

Für 4 Personen

Zutaten

1 EL Raps- oder Olivenöl	in einer Pfanne erwärmen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	dazu geben und andämpfen
100 g Quinoa	mitdämpfen
100 g Karotten, fein gerieben	zugeben, dämpfen
2 dl Gemüsebouillon	dazu geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, danach etwas abkühlen lassen.
1 Ei	zu der abgekühlten Masse geben, gut vermischen
3 EL Mehl	in einen tiefen Teller geben
	Quinoa-Masse von Hand zu Tätschle formen und im Mehl kurz wenden, gut Abklopfen und zum Anbraten beiseitestellen
1 Rande	dämpfen, schälen und in Tranchen schneiden
4 Salatblätter	waschen, beiseitelegen
1 EL HOLL-Rapsöl	in einer beschichteten Pfanne erwärmen, die Quinoa-Tätschle langsam bei mittlerer Hitze 5 Min. braten, Tätschle wenden
1 Tomme (Weisschimmelkäse), in ca. 5mm dicken Tranchen	je 1 Scheibe Tomme auf die gebratene Seite legen und nochmals 5 Min braten, der Käse soll leicht verlaufen
Burger fertig stellen	
4 Burger-Brötchen / Brötchen	aufschneiden
wenig Ketchup	auf den Brötchenboden verteilen, je 1 Salatblatt und 1 Randenscheibe drauflegen, Ouinoatätschle daraufgeben und Brötlideckel drauflegen

Varianten

- Randen durch rohe Rotkohlstreifen (dünn gehobelt) ersetzen
- Burger zusätzlich x Beliebig mit rohem Gemüse oder Zutaten ausgarnieren und belegen