



Füssen · Brotmarkt 8 und 10
www.weltladen-fuessen.de

Ein fairer Welt-Burger

Quinoa-Burger: Vegan, laktosefrei und aus dem Weltladen Füssen

Zutaten für 4 Personen

Für die Burger:

40 g Quinoa, 2 EL Olivenöl
eine kleine rote Zwiebel, kleingehackt
1/2 Knoblauchzehe, feingehackt
75 g Champignons, 1/2 rote Paprika
2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver
2 EL Shiro Shoyu, 150 g schwarze Bohnen (aus der Dose), 1/2 EL Hefeflocken
1 TL Pfeilwurz (Bindemittel),

1/2 Banane, kleingehackt,
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Für die Guacamole:

eine reife Avocado, 1/4 Paprika,
1/2 kleine weiße Zwiebel,
2 EL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer

Dazu: Mehrkornbrot, vegane
Mayonnaise, gebratene Zwiebelringe,
gebr. Streifen roter Paprika, Salatblätter

Zubereitung

Quinoa circa 15 Minuten lang kochen lassen, bis sie weich ist. Zwiebel, Knoblauch, Champignons, Paprika, Kreuzkümmel und Paprikapulver in Öl anbraten bis die Zwiebel glasig und die Pilze gut angebraten sind. Einen Schuss Shiro Shoyu dazugeben und alles braten, bis die Champignons die Sojasauce ganz aufgesogen haben. Quinoa durch ein Sieb abtropfen lassen. Das restliche Wasser mit einem Löffel ausdrücken.

Bohnen, Quinoa, Hefeflocken, Pfeilwurz und die Pilzmischung zusammen pürieren. Bananenstücke, Salz und Pfeffer in die Mischung geben.

Vier Quinoa-Burger aus der Masse formen und in Öl braten. Für die Guacamole Avocado, Paprika, Zwiebelstücke, Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehrkornbrötchen aufschneiden, die untere Hälfte zuerst mit Salatblätter und Burgern belegen.

Guacamole, vegane Mayonnaise, Paprikastreifen und Zwiebelringe dazu geben und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Quelle: Rezeptheft zur Fairen Woche

