

REZEPT

Veganer Burger mit Süßkartoffel-Pilz-Patty



Kategorie: Hauptgerichte

Zubereitung: 40 Minuten

Portion: 4 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 350g Süßkartoffeln
- ✓ 100g Quinoa
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 150g Champignons
- ✓ 3EL Sesam
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Paprikapulver

Für schnelle Tomaten-Salsa

- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 160g Tomaten
- ✓ 1 Lauchzwiebel
- ✓ 1EL Tomatenmark

Für Belag

- ✓ Hummus (Rezept auf dem Blog)
- ✓ 1 kleine Salatgurke
- ✓ Salatblätter
- ✓ Sprossen

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Quinoa in ca. 200ml Wasser und einer Prise Salz 15 Minuten kochen, dann abgießen. Alles grob zerstampfen, und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons ebenfalls putzen und würfeln. 1EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, 2EL Sesam und die Pilze zugeben und mitdünsten. Pfanne anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit der Quinoa-Mischung vermengen.

3. Für die Tomaten-Salsa die Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 1EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Lauchzwiebeln, Knoblauch darin andünsten, Tomaten und das Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Tomaten-Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Aus der Quinoa-Pilz-Mischung 4-6 Pattys formen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden und mit Hummus bestreichen. Mit Salatblättern, Tomaten-Salsa, Sprossen Pattys und Gurkenscheiben belegen.