

## Burger – vegan

### Zutaten für 2 Burger

#### Für die Burger

- 2 Burger Brötchen - halbieren (zum selber Backen finden Sie [hier](#) ein Rezept)
- 120 g gekochtes Quinoa
- 120 g rote Bohnen aus der Dose - in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen
- 50 g Käse, vegan - reiben
- 1 mittelgrosse Zwiebel - schälen und fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein reiben
- 3 EL Dinkel-Paniermehl
- 1 EL Sojamehl

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL [Kokosöl](#)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL fein gehackte Liebstöckelblätter
- ½ TL Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Belag

- 8 Gurkenscheiben
- 4 zarte Kopfsalatblätter - halbieren und unter fließendem Wasser waschen
- 1 grosse, reife Tomate - waschen, Strunk entfernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
- 2 EL BBQ-Sauce ([selbermachen](#))

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Burger Quinoa, Bohnen, Zwiebel, Knoblauch und Liebstöckelblätter in einem Hochleistungsmixer ca. 30 Sek. mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel füllen, Sojamehl, Paniermehl, Hefeflocken, Paprika und Tamari dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zunächst 2 Kugeln formen und diese anschliessend flachdrücken, so dass die typische Burger-Form entsteht.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin auf beiden Seiten jeweils 2 Min. goldbraun anbraten; dabei nach dem Wenden den Käse darüber verteilen. Die Hitze abschalten und die Burger in der Pfanne warmhalten.

1 EL BBQ Sauce auf den zwei Brötchenböden verteilen und mit je einem Salatblatt belegen. Dann jeweils einen Burger auf das Salatblatt legen und mit der restlichen BBQ Sauce bestreichen.

Schliesslich noch mit den Gurken- und Tomatenscheiben belegen, dann den Brötchendeckel auflegen und geniessen.

## Nährwerte pro Burger

Kalorien: 581 kcal, Kohlenhydrate: 71 g, Eiweiss: 24 g, Fett: 20 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-vegane-burger.html>