

Rezept

Quinoa-Burger mit Spinat

Ein Rezept von Quinoa-Burger mit Spinat, am 20.04.2024

Zutaten

250 g Quinoa	200 g TK-Blattspinat
1 Zwiebel	1 Apfel
1 rote Chilischote	5 EL Rapsöl
Salz	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
80 g gemahlene Chia-Samen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 24 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Quinoa in kaltem Wasser 5 Min. einweichen, anschließend waschen und abtropfen lassen. Quinoa und 500 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 - 17 Min. bissfest garen, bis kein Wasser mehr übrig ist. Falls doch noch Flüssigkeit da ist, diese offen bei großer Hitze einkochen lassen. Den Topf beiseitestellen und Quinoa etwas ausdampfen lassen.
2. Inzwischen den Spinat auftauen lassen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. 3 EL Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Apfel, Chili und 1 Prise Salz darin ca. 3 Min. dünsten. Spinat fest ausdrücken und grob hacken. Quinoa mit den vorbereiteten Zutaten und den gemahlenden Chiasamen verkneten. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen und mindestens 10 Min. quellen lassen.
3. Aus der Masse mit feuchten Händen 24 kleine Burger formen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Burger darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Die Burger herausnehmen und mit BBQ-Sauce (siehe Tipp) servieren.