HAUPTGANG

KARTOFFEL-QUINOA-BURGER

★★★★☆ (49)

1H 15 MINUTEN
FÜR 6 STÜCK

ZUTATEN

Rotkabissalat

- 300 g Rotkabis
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Weissweinessig
- 1 TL Zucker
- etwas Salz & Pfeffer

Kartoffeln-Quinoa-Patties

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Quinoa
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 2 Zweige Minze, Blättchen fein gehackt
- 1 TL Salz
- ½ Zitrone, Schalenabrieb
- ½ TL Koriandersamen, gemahlen
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, edelsüss
- etwas HOLL-Rapsöl zum Anbraten

Zum Servieren

- 6 Hamburgerbrötchen
- 6 EL Mayonnaise oder BBQ Sauce
- 6 Salatblätter
- 1-2 handvoll Sprossen

ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Rotkabissalat:
Den Rotkabis in feine Streifen hobeln. Mit dem Öl, Essig und Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Ca. 30 Minuten oder bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Zubereitung Patties:
Die Kartoffeln ca. 20 Minuten weichkochen. Abgiessen und gut ausdampfen lassen. Die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel reiben oder durch ein Passevite drehen.

3. Das Quinoa in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen. Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Restliches Wasser abgiessen.

4. Die geriebenen Kartoffeln mit Quinoa, Zwiebel, Petersilie und Minze vermengen. Mit Salz, Zitronenschale, Koriandersamen, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Die Masse zu 6 Patties formen. In heissem Öl beidseitig anbraten, warmhalten.

5. Zubereitung Burger:
Die Burgerbrötchen kurz in der Pfanne anrösten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Mit Blattsalat, Burgerpatties, Rotkabissalat und Sprossen belegen.

TIPP

Der Burger kann nach Belieben mit Gurkenscheiben, gebratenem Speck oder Käse ergänzt werden.