

Rote-Beete-Burger

Saftige Rote Beete Burger mit einer veganen Avocadocreme und Quinoa-Patties für veganen Burger Genuss - Rote Beete Burger selber machen.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Burger-Patties:

100 g Quinoa
2 EL geschroteter Leinsamen
5 EL zarte Haferflocken
100 g Rote Beete
2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Ras el Hanout
3 EL Olivenöl

Limetten-Minz-Creme:

2 Zweige Minze
1 unbehandelte Limette
1 Avocado
150 g Dr. Oetker Creme VEGA
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

Rucola (Rauke)
2 mittlere Tomaten
2 rote Zwiebeln
4 vegane Vollkornbrötchen
2 EL Olivenöl

Wie bereite ich vegane Rote Beete Burger zu?:

1 Vorbereiten:

Quinoa nach Packungsanleitung garen, dann auf einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Leinsamen und 3 EL Haferflocken mit 4 EL warmem Wasser vermengen und etwa 15 Min. quellen lassen. Rote Beete schälen und fein raspeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken.

2 Burger-Patties zubereiten:

Quinoa mit Leinsamenmischung, Rote Beete, Petersilie und Gustin zu einer leicht klebrigen Masse vermengen. Restliche Haferflocken untermengen, mit den Gewürzen abschmecken und zu Burger-Patties formen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Burger-Patties darin von beiden Seiten leicht gebräunt braten.



3 Limetten-Minz-Creme zubereiten:

Minze waschen, trocken tupfen und hacken. Limette heiß waschen, trockenreiben, **dünn** schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Dann Limette auspressen. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Limettensaft, Limettenschale und Creme VEGA in einem Rührbecher pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zubereiten:

Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Brötchen waagerecht halbieren, nach Belieben toasten oder aufbacken und die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Brötchen mit Rucola, Patties, Tomate, Limettencreme und Zwiebeln zu Burgern zusammensetzen und nach Belieben mit Holzstäbchen fixieren. Restliche Creme dazu reichen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zum Formen der Burger-Patties in der Pfanne können Dessertringe aus Metall verwendet werden.

