



Bärlauchburger



200 g Quinoa

in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser 20 Minuten kochen

Gekochte Quinoa oder einen entsprechenden Rest gekochtes Getreide etwa Reis, Gerste oder Dinkel in eine Schüssel und folgende Zutaten dazugeben:

1 mittelgrosse rote Zwiebel schälen und fein hacken

1 Bündel Bärlauch waschen und fein hacken

1 Bund Petersilie waschen und fein hacken

Eine **Handvoll Grünkohlblätter** fein schneiden

2 gehäufte TL Senf

1 TL Meersalz

1 TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL Johannisbrotkernmehl oder 1 Ei

Pfeffer

Alles gut mischen bis es eine feste formbare Masse gibt. Ca. 10 Burger formen.

Die Kräuter und Gemüse lassen sich auch gut in einem Hochleistungsmixer hacken. Je nach vorhandenen Resten kannst Du auch andere rohe oder gekochte Gemüse und Kräuter in die Burger mischen.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Burger von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, so dass sie leicht Farbe annehmen. Dazu passt zum Beispiel Salat, Gemüse, Frischkäse, Bohnen.

Mit Bärlauchblättern garnieren.