

# Beet & Bean Burger with Quinoa

## Zutaten

1 Rote Rübe, *mittelgroß (ca. 350 g)*

200 ml Quinoa + 400 ml Wasser (= 1 Becher Quinoa und 2 Becher Wasser)

2 Dosen Bohnen, *schwarz oder Kidneybohnen (Abtropfgewicht je 240 g)*

1 Zwiebel, *mittelgroß*

50 g Haferflocken, *glutenfrei, kleinblatt*

2 EL Öl, *neutral*

1 EL Petersilie, *getrocknet oder entsprechend frisch*

1 EL Rauchpaprika, *süß*

2-3 Knoblauchzehen

20 g Johannisbrotkernmehl

3 TL Rauchsatz, *gestrichen*

2 TL Senf, *mittelscharf (z.B.: Byodo)*

1 TL Koriander, *gemahlen*

1 TL Kreuzkümmel, *gemahlen*

1 TL Thymian, *getrocknet*

Pfeffer, *schwarz, gemahlen*

Chiliflocken *nach Geschmack*

evtl. Salz

etwas Öl, *neutral zum Braten*

## Zubereitung

Die Rote Rübe schälen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Multizerkleinerer zerkleinern - **nicht musen** - (*Thermomix 4 min Stufe 5*) oder fein reiben. Gemeinsam mit dem Quinoa und dem Wasser aufkochen und bei stark reduzierter Hitze köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde - abkühlen lassen. Zwiebel würfelig schneiden und in Öl glasig anbraten, dann den gepressten Knoblauch dazugeben und nachmals etwas braten - abkühlen lassen. Die Bohnen abseihen, gut durchspülen und abtropfen lassen und dann ebenfalls im Multizerkleinerer zerkleinern (*Thermomix 6 min Stufe 5*) oder mit dem Kartoffelstampfer stampfen - es dürfen aber ruhig noch kleine Bohnenstücke erkennbar sein. Den abgekühlten Quinoa und die Zwiebeln dazugeben, die Haferflocken mit Johannisbrotkernmehl vermischen und genauso wie alle anderen Zutaten dazugeben, gut vermengen, abschmecken und Patties formen (*fest zusammendrücken*). Ich brate die Patties immer in einem beschichteten Plattengrill (*mit etwas Öl bestrichen*), das geht echt einmalig - sie sind relativ lange drinnen (*gut 10 min*) und werden immer fester dabei. Lassen sie sich schon gut wenden, dann umdrehen und auf der 2. Seite auch noch einige Minuten belassen - warmhalten. Natürlich kann man die Patties auch in einer beschichteten Pfanne mit sehr wenig Öl langsam braten. Die Burgerbrötchen auftoasten und mit Salat, Zwiebelringen, Tomaten, Essiggurken, Majonäse und dieser genialen [veganen Burgersauce](#) servieren.