Quinoa-Zucchini Burger mit Joghurt Minze Dip



Zutaten Burger

- 120 g Quinoa Mix rot, schwarz, weiß
- 200 g Zucchini
- 3 EL Chia Samen
- ½ Bund Blattpetersilie
- 150 g Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Peperoni
- 50 g Haferflocken
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Joghurt Minze Dip

- 250 g Joghurt
- 10 Minzblätter
- ½ TL Limettensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Quinoa vor dem Kochen gründlich waschen, damit sich die Bitterstoffe lösen.
- Quinoa in 380 ml Wasser geben und zum Kochen bringen, auf mittlerer Hitze weiter kochen lassen, bis die Körner aufgequollen sind, restliches Wasser abgießen und vollständig auskühlen lassen.
- Zucchini waschen mit einer Küchenmaschine zerkleinern, mit etwas Salz bestreuen, das macht man um ihnen das Wasser zu entziehen, nach ca. 20 Minuten die Flüssigkeit entfernen. Tipp: Die Zucchini Masse lässt sich am besten mit den Händen ausdrücken.
- In 100 ml kaltem Wasser die Chia Samen für 20 Minuten quellen lassen und zur Seite stellen.
- Petersilie fein hacken.
- Knoblauchzehe, Peperoni und Fetakäse in feine Würfel schneiden.
- Jetzt alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 12 Burger aus dem Teig formen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten 4 Minuten knusprig braten.
- Für den Dip: Joghurt, Minzblätter, Limettensaft mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Portionsgröße: 4 Personen, 12 kleine Burger
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Backzeit: 4 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

lissis-passion.de©