AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	45 Min.	ganzjährig	Lateinamerika

QUINOA-BURGER MIT CHIA



Rezept: Susanna Bingemer. Kochen mit Superfoods. Gräfe und Unzer 2015 - Foto: compactcook

KURZ VORGESTELLT

Die beiden Pseudogetreide sind sehr proteinreich, glutenfrei und reich an Mineralstoffen. Quinoa war bei den Inkas und Chia-Samen bei den Mayas ein Hauptnahrungsmittel.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

250 g	Quinoa	1	Apfel
5 dl	Wasser	1	Rote Chilischote
200 g	Blattspinat, tiefgekühlt	5 EL	Rapsöl
1	Zwiebel	1 Pr	Kreuzkümmel, gemahlen
		80 g	Chia-Samen

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in kaltem Wasser 5 Min. einweichen, anschliessend durchspülen und abtropfen. Quinoa und das Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. bissfest garen. Den Topf beiseite stellen und Quinoa ausdampfen lassen.
2. Inzwischen den Spinat auftauen lassen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln.
3. Die Hälfte des Rapsöls erhitzen, Zwiebel, Apfel, Chili und mit der Hälfte des Salzes ca. 3 Min. dünsten. Spinat fest ausdrücken und grob hacken. Quinoa mit den vorbereiteten Zutaten und den gemahlenen Chia-Samen verkneten. Die Masse mit dem Rest des Salzes und dem Kreuzkümmel würzen und 10 Min. quellen lassen.
4. Mit feuchten Händen kleine Burger formen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Burger beidseitig 4 Min. braten. Fertig gebratene Burger warm stellen. Mit einer Joghurtsauce servieren.

TIPP: Frischer Spinat wäre noch besser!