

# Veganer Protein Burger



## Zutaten

- 300 g Zwicky Rote Bohnen gekocht
- 20 g Zwicky Quinoa gekocht
- 130 g Zwicky Dinkelmehl
- 200 g gegarte Randen (rote Bete)
- 1 TL Salz + 1 TL Pfeffer

**8 Portionen /50 Min. aktiv  
2:50 Gesamt**

- 1 EL Olivenöl
- 8 Burgerbrötchen
- Belag nach Belieben (z.B. gegrillte Auberginen und Zucchini, Hummus, rote Zwiebeln)

## Zubereitung

1. Rote Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und anschliessend 1 Stunde weich kochen. Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Salzwasser 10 Min. weich kochen.
2. Alle Zutaten ausser Mehl für die Burger in einen Mixer geben und zu einer groben Masse zerkleinern. Anschliessend Mehl dazugeben und kneten. Die Masse eine Stunde kalt stellen.
3. Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne Öl erhitzen und die Burger von beiden Seiten braten.
4. Brötchen halbieren und ebenfalls in der Pfanne etwas tosten.
5. Burger mit z.B. gegrillten Gemüse, Hummus, Salat und roten Zwiebeln servieren.

Extra Tipp: Bei einem Grillabend können die Burger super vorbereitet werden und anschliessend nur noch auf dem Grill erhitzt werden.

**Zwicky wünscht en Guete!**