

# Rüebli Quinoa Burger mit Orangen Joghurt

T. Grandits



## Zubereitung

Quinoa in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln, dann vom Herd ziehen und mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Rüebli im Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken und zum Quinoa geben. Das Ei, Paniermehl und Feta dazugeben und gut vermischen. Die Masse im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen. Dann kleine Burger formen und mit Sesam panieren. Die Burger in Olivenöl und Butter auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Alle Zutaten für den Joghurt Dip gut verrühren und zusammen mit Rüeblisalat und geröstetem Sesam servieren.

## Rezept für 4

### Zutaten Burger

200 g Quinoa  
5 dl Gemüsebrühe  
2 Rüebli, geraffelt  
2 EL Olivenöl  
½ TL Fenchelsamen,  
gemörsert  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Ei  
4 EL Paniermehl  
120 g Feta, zerbröseln  
6 EL Sesam  
2 EL Olivenöl zum Braten  
2 EL Butter

### Zutaten Joghurt

300 g Griechischer  
Joghurt  
1 ungespritzte Orange,  
Abrieb und 2 EL Saft  
1 Prise Kurkumapulver  
1 TL Ahornsirup  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle