



ROTE RÜBEN BURGER

Bring Farbe in dein 2023! Unsere Rote Rüben als
Burger - bunt und himmlisch gut!

ZEITSCHÄTZUNG
30 MIN

SCHWIERIGKEIT
KRIEG ICH HIN

ERNÄHRUNG
VEGETARISCH

DAS BRAUCHST DU

für 2 Portionen:

- 200 g Simply Good Rote Rüben
- 85 g Quinoa, gekocht
- 1 kleiner Knoblauch
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1 Packung Simply Good Joghurt Dressing
- 2 Hände voll Simply Good Vogerlsalat
- 4 Burgerbrote
- Kresse
- Ziegenkäse
- Salz & Pfeffer

SO GELINGT'S DIR



Für die Rote Rüben Patties,
Rote Rüben fein raspeln.



Quinoa kochen und
Knoblauch hacken. Beides
mit dem Ei, den
Semmelbröseln und den
Rote Rüben vermengen.
Salzen und Pfeffern. Die
Masse soll nicht zu nass,
aber auch nicht zu trocken
sein.



Laibchen formen.



Eine Pfanne mit Olivenöl
erhitzen und die Laibchen
von beiden Seiten für ca. 4-
5 Minuten anbraten.



Burgerbrote halbieren, die
untere Seite mit
Joghurdressing
bestreichen und mit Salat
belegen. Jeweils ein Rote
Rüben Patty draufsetzen.

6



Ziegenkäse in Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf den Burgern verteilen. Mit Kresse belegen und Joghurtdressing verfeinern. Tipp: Alternativ kannst du den Burger auch super mit Feta oder Mozzarella zubereiten!

7



Deckel drauf und genießen!