



Xenia Kocht

Visch Bulette

Ich weiss nicht, wem es ähnlich geht – aber ich begegne immer wieder Menschen, die wohlmeinend den Ratschlag erteilen, ich solle doch „wenigstens Fisch essen“. Gerne mal Angehörige der Ärzte Zunft.

Dabei wird meist völlig ignoriert, dass alle meine Blutwerte tippi-toppi sind und ich grässlich gesund bin. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Nun gut. Ignorieren und weitermachen wie bisher.

Quinoa ist eine tolle Eiweiß Quelle für Veganer (13,8 g Eiweiß pro 100g). Es ist voll an ungesättigten Fettsäuren und enthält kein Gluten (also auch toll für Allergiker). Die Verarbeitung ist einfach: Dreimal so viel Flüssigkeit wie Quinoa, kurz aufkochen und dann einfach quellen lassen, bis das Korn die ganze Flüssigkeit absorbiert hat.

Bekanntermaßen mag ich ja den „Fisch“ Geschmack. Und daher habe ich in meine Standard-Quinoa Bulette irgendwann mal Algen reingemischt. Und siehe da: Unser persönlicher Family Mohr Visch-Mac war geboren. Das Ding ist Familien Kompatibel. Im Burgerbrötchen mit Salat und Mayo kann sogar mein ewig übers Essen maulender Teenager nicht genug davon kriegen.

Wichtig ist, dass die Masse schön fest ist. Ist sie zu nass, lassen sich die Burger nicht gut braten. Also ggf. mehr Semmelbrösel zugeben. Und vielleicht einen Test-Burger braten.

Bei der Wahl der Algen ist man frei – allerdings nehme ich gerne die Instant Wakame Flocken aus dem Bio Laden. Ganz fein gekrümelt, kurz vorgekocht, Kochwasser abgießen und gut ausdrücken und dann ins Quinoa gemischt. Fertig.

Zutaten

200 g Quinoa
600 ml Gemüsebrühe
100 g Algen
1 rote Zwiebel
4 TL Senf
3 EL Sojamehl
5 EL Semmelbrösel
Salz & Pfeffer

1. Quinoa mit der Gemüsebrühe mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Abschalten und ausquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt wurde.
2. Algen kochen, abgießen, ausdrücken und fein hacken.
3. Zwiebeln fein hacken und zusammen mit den weiteren Zutaten unter das Quinoa mischen.
4. Burger formen und in einer Pfanne (oder auf dem Grill) braten.

