

Walnuss Burger

1/3 Laibchenteig

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Verfasst von: Christine Kaswurm

Zutaten

| | |
|----------|--|
| 250 G | Eierschwammerl (fein gehackt) |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 300 G | Linsen (gekocht und abgetropft) |
| 1 TL | Kreuzkümmel (gemahlen) |
| 1 TL | Koriander (gemahlen) |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Semmelbrösel |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 160 G | Naturjoghurt |
| | Etwas Zitronensaft, Zitronenschale (Bio Zitrone) |
| 4 STUECK | Hamburger Brötchen (Buns) |
| 1 STUECK | Salatgurke (dünn geschnitten) |
| 1 STUECK | Rote Rübe |
| 1 STUECK | rote Zwiebel |
| 20 G | Walnüsse (geröstet und gehackt) |

Zubereitung

1. Die Pilze mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Mit einer Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
2. Eierschwammerl, Linsen, Walnüsse, Kreuzkümmel, Koriander, die gehackte Knoblauchzehe und die Semmelbrösel in eine Rührschüssel geben.
3. Gut würzen und verkneten, dann die Mischung zu vier Burgerlaibchen (Patties) formen.
4. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Patties auf jeder Seite ca. 2 – 3 Minuten anbraten.

Info

Walnuss – die Supernuss

Die Walnuss ist eine echte Supernuss. Dennoch wird sie wegen Ihres hohen Kaloriengehaltes von vielen gemieden. Die enthaltenen Fette sind aber äußerst wertvoll, da sie aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Die Nüsse enthalten auch B-Vitamine, Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium. Die Supernuss ist eine ideale Nahrung für unser Gehirn; Denkorgan!

Walnuss Burger

2/3 Sauce

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Verfasst von: Christine Kaswurm

Zubereitung

1. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
2. Mit Zitronenschale abschmecken.

3/3 Burger zusammenstellen

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Verfasst von: Christine Kaswurm

Zubereitung

1. Die Buns leicht anrösten.
2. Mit Joghurtsauce bestreichen.
3. Mit Burgerlaibchen belegen und abwechselnd mit Gurken, Rote Rüben und Zwiebelscheiben garnieren.