

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Hauptspeisen

.....

Saison: Herbst

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Christine Kaswurm

.....

Zutaten

Burger

.....

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.
-
1. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
 2. Mit Zitronenschale abschmecken.
-
1. Die Buns leicht anrösten.
 2. Mit Joghurtsauce bestreichen.
 - 3.

Mit Burgerlaibchen belegen und abwechselnd mit Gurken, Rote Rüben und Zwiebelscheiben garnieren.

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!