Burger aus kalifornischen Walnüssen und Champignons mit Gurken-Walnuss-Salat

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	498 kcal / 2085 kJ	Fett:	34,3 g
Eiweiß:	15,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6,5 g
Kohlenhydrate:	33,1 g	ungesättige Fettsäuren:	27,8 g

Zubereitung:

1. Die Pilze und etwas Öl in eine antihaftbeschichtete Pfanne geben. Mit einer Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

2. Champignons, schwarze Bohnen, Walnüsse, Kreuzkümmel, Koriander, eine gehackte Knoblauchzehe und Semmelbrösel in eine Rührschüssel geben. Großzügig würzen und verkneten, dann die Mischung zu vier Burgern formen.

3. Joghurt mit dem restlichen gehackten Knoblauch verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Zutaten für den Gurkensalat mischen und am Ende das Walnussöl hinzufügen.

5. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Burger auf jeder Seite 2-3 Minuten braten.

6. Die Brötchen leicht rösten und mit der Joghurtmasse bestreichen, dann mit den Burgern belegen und mit einem Teil des Gurkensalats garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Burger:

- 250 g Champignons, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Dose schwarze Bohnen, abgetropft
- 70 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 170 g griechischer Joghurt
- Etwas Zitronensaft
- 4 Hamburger-Brötchen Ihrer Wahl

Für den Gurkensalat:

- 150 g Gurke, dünn geschnitten
- 35 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL fein gehackter frischer Dill
- Ein Spritzer Walnussöl