

Vegetarische Walnuss-BBQ Miniburger

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	641 kcal	Fett:	44,2 g
Eiweiß:	18,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10 g
Kohlenhydrate:	38,9 g	ungesättige Fettsäuren:	34,2 g

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Walnuss-Füllung in die Küchenmaschine geben und die Zutaten zerkleinern, bis die Konsistenz angebratenem Hackfleisch ähnelt.

2. Die Walnuss-Füllung und die Barbecue Sauce in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Die Mischung auf höchster Stufe 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Alternativ bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen.

3. Die untere Brötchenhälfte mit Kopfsalat, Tomaten und der Zwiebel belegen. Die heiße Walnussmischung und den geriebenen Käse darauf geben. Die andere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Füllung

- 160 g kalifornische Walnüsse
- 60 g weiße Zwiebel, gehackt
- 60 g Blumenkohl, gehackt
- 60 g Karotten, geraspelt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 1/2 TL Paprikapulver
- 1 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Majoran
- 3/4 TL Salz
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120 g weiße Bohnen, abgegossen und abgewaschen

Für die Burger

- 4 EL Barbecue-Sauce
- 4 Blatt Kopfsalat
- 2 Tomaten, in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 8 kleine Brötchen, halbiert
- 4 EL Cheddar, gerieben