Kidneybohnen-Walnuss-Burger

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	700 kcal / 2940 kJ		
Eiweiß:	24 g	Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	75 g		

Zutaten für 4 Portionen :

1 Dose	Kidneybohnen (400 g, Abtropfgewicht 265 g)
100 g	Champignons
125 g	kalifornische Walnusskerne
2 TL	Sojasauce
1/2 TL	Knoblauchgranulat
4	Lauchzwiebeln
	Salz und Pfeffer
4	kleine Salatblätter
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1/2 EL	Olivenöl
4	Burger-Brötchen

Zubereitung:

1. Kidneybohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen, Pilze putzen. Beides zusammen mit 100 g Walnüssen, Sojasauce und Knoblauchgranulat in einen Mixer geben und fein pürieren. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und unter die Bohnenmasse kneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu vier flachen Patties formen.
2. Salatblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
3. Patties mit Öl einstreichen und auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.
4. Burger-Brötchen halbieren, mit der Schnittseite auf dem heißen Grill goldbraun grillen.
5. Salat, Tomatenscheiben, Patties, Zwiebelringe und restliche Walnüsse auf den Brötchenunterhälften verteilen, mit den Brötchenoberhälften abdecken. Nach Belieben Ketchup dazu servieren.