

Veggie Burger mit Walnusspatty

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	590 kcal / 2470 kJ	Fett:	29 g
Eiweiß:	11 g		
Kohlenhydrate:	67 g		

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln und Salz bestreuen, im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.
2. Für die Pattys die Walnüsse fein hacken, Champignons putzen und ebenfalls fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und ebenfalls hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in zwei Esslöffel heißem Olivenöl kurz andünsten. Champignons zugeben und 5 Minuten braten. Mit Walnüssen, Semmelbröseln, Petersilie, Ei und Sojasauce verkneten und vier Pattys formen, diese im restlichen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für die Burger den Spinat waschen, putzen und trockenschleudern, Tomaten und Gurke waschen, Tomaten in Scheiben, Gurke in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und zerdrücken. Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben mit Walnusspatty, Gemüse und Kräuterquark belegen und mit Süßkartoffelwürfeln servieren.

Rezept von Maren Eicks (bymaren_)

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Beilage:

2	Süßkartoffeln (600 g)
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	Salz

Für die Walnusspatties:

30 g	kalifornische Walnüsse
175 g	Champignons
1	Bund Petersilie
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
25 g	Semmelbrösel
1	Ei (Gew.-Kl. M)
1 TL	Sojasauce
	Salz und Pfeffer

Für die Burger:

20 g	Spinat
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
1	Avocado
4	Burger Brötchen
100 g	Kräuterquark