



Vegetarische Walnuss-BBQ Miniburger

Nährwerte je Portion / Stück

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

Zutaten für vier Portionen / Stück

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
- 2 ⁻¹/₂ TL Paprikapulver
- 2 ⁻¹/₂ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Majoran
- ³/₄ TL Salz
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120 g weiße Bohnen, abgossen 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

Zubereitung 10 Minuten

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 Soße 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 Salat, Tomaten und der Zwiebel belegen. Die heiße Walnussmischung und den geriebenen Käse darauf geben. Die andere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.