

# Walnuss Burger

## 1/3 Laibchenteig

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst

4 Personen



### Zutaten

250 G	Eierschwammerl (fein gehackt)
2 EL	Sonnenblumenöl
300 G	Linsen (gekocht und abgetropft)
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL	Koriander (gemahlen)
1	Knoblauchzehe
4 EL	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer
160 G	Naturjoghurt
	Etwas Zitronensaft, Zitronenschale (Bio Zitrone)
4 STUECK	Hamburger Brötchen (Buns)
1 STUECK	Salatgurke (dünn geschnitten)
1 STUECK	Rote Rübe
1 STUECK	rote Zwiebel 20 g Walnüsse, geröstet und gehackt
20 G	Walnüsse (geröstet und gehackt)

### Zubereitung

1. Die Pilze mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Mit einer Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
2. Eierschwammerl, Linsen, Walnüsse, Kreuzkümmel, Koriander, die gehackte Knoblauchzehe und die Semmelbrösel in eine Rührschüssel geben.
3. Gut würzen und verkneten, dann die Mischung zu vier Burgerlaibchen (Patties) formen.
- 4.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Patties auf jeder Seite ca. 2 – 3 Minuten anbraten.

# Walnuss Burger

---

## 2/3 Sauce

---

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst

4 Personen

---



## Zubereitung

1. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
2. Mit Zitronenschale abschmecken.

# Walnuss Burger

---

## 3/3 Burger zusammenstellen

---

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Herbst

4 Personen

---



## Zubereitung

1. Die Buns leicht anrösten.
2. Mit Joghurtsauce bestreichen.
3. Mit Burgerlaibchen belegen und abwechselnd mit Gurken, Rote Rüben und Zwiebelscheiben garnieren.