

Rezept

Walnuss-Burger mit Mango-Senf

Ein Rezept von Walnuss-Burger mit Mango-Senf, am 30.06.2024

Zutaten

Für die Burger-Buns

175 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 TL Salz

2 TL Trockenhefe

1 TL schwarzer Sesam

Für den Belag

½ Zwiebel

120 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)

100 g Baby-Blattspinat

40 g geriebener Emmentaler

40 g Vollkorn-Dinkelmehl

Pfeffer

½ Orange

1 TL Apfelessig

3 EL Olivenöl

60 g weiße Quinoa

70 g Walnusskerne

1 Ei (M)

Salz

90 g reife Mango

2 EL mittelscharfer Senf (ohne Zuckerzusatz)

1 Tomate

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1085 kcal, 54 g F, 40 g EW, 103 g KH

Zubereitung

Für die Burger-Buns

1. In einer Schüssel Mehl, Hefe, Salz und 120 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

2. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in zwei Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Teigkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 15 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Brötchen mit dem Sesam bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

Für die Patties

3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Quinoa darin in 10 Min. garen.
4. Spinat verlesen und waschen. 50 g Spinat trocken schleudern und beiseitelegen. Den restlichen Spinat tropfnass in eine Pfanne geben, bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen, das überschüssige Wasser ausdrücken. Walnüsse grob hacken.

5. In einer Schüssel Quinoa, gegarten Spinat, Walnüsse, Emmentaler, Ei, Mehl, 1 TL Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse mit den Händen zwei Patties formen. Die restlichen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. braten.
-

Für den Mango-Senf

6. Die Mango schälen. Saft der Orange auspressen. Mango, Orangensaft, Senf, Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.
-

Fertigstellung

7. Buns halbieren und den Mango-Senf bis auf 2 EL auf den unteren Hälften verteilen. Mit den Patties, Tomatenscheiben, restlichem Spinat und Mango-Senf belegen und die Bun-Deckel auflegen.