Kalifornischer Walnuss - Omega Burger

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	676 kcal	Fett:	41,2 g
Eiweiß:	20,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,4 g
Kohlenhydrate:	50,5 g	ungesättige Fettsäuren:	35,8 g

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse, Kichererbsen, Quinoa, Paniermehl, Chiasamen, Essig, ein Esslöffel Olivenöl, Kreuzkümmel, Eier und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben, gründlich miteinander vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Mit angefeuchteten Händen sechs Bratlinge aus der Masse formen und mit den gehackten kalifornischen Walnüsse panieren - leichtes andrücken verhindert, dass die zerkleinerten Walnusskernhälften abfallen.

3. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Bratlinge für fünf bis sieben Minuten auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Falls nötig, mehr Öl nach dem Wenden hinzugeben.

4. Mit getoasteten Vollkorn Hamburgerbrötchen servieren und nach Belieben mit Salat, Tomaten oder Zwiebeln belegen.

Zutaten für 6 Portionen :

Für die Bratlinge:

- 200 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 210 – 480 g Kichererbsen
- 200 g roter oder weißer Quinoa, gekocht
- 40 g Paniermehl
- 2 EL Chia Samen
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 75 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt

Für die Burger:

- 9 Vollkorn-Hamburgerbrötchen, getoastet
- 1/4 Salatkopf
- 4 Tomaten
- 2 große Zwiebeln