



Vegetarische Hamburger



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 329 kcal/ 1375kJ	Fett: 19,6 g
Eiweiß: 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,8 g
Kohlenhydrate: 28 g	ungesättigte Fettsäuren: 12,8 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel pellen, in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin ca. 15 bis 20 Minuten bei niedriger Hitze karamellisieren lassen. Anschließend beiseite stellen.

2. Schnittlauch, Walnüsse, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale vermischen und die Mischung anschließend auf ein Schneidebrett geben. Den Ziegenkäse aus der Verpackung nehmen und durch die Mischung rollen. Dabei alle Seiten gleichmäßig bedecken. Den Käse in 4 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Das Messer nach jedem Schnitt reinigen. Die Scheiben beiseite stellen.

3. Die Champignons säubern und bürsten. Mit einem Löffel vorsichtig die Lamellen auf der Unterseite entfernen. Die Champignons von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze zunächst die Unterseite 4 Minuten grillen, dann drehen und die Oberseite ebenfalls 4 Minuten grillen. Anschließend vom Grill nehmen und für 3 Minuten abkühlen lassen und die Champignons halbieren.

4. Jeweils eine Champignonhälfte auf die untere Hälfte des Hamburgerbrötchens legen. Mit einer oder zwei Scheiben Ziegenkäse belegen. Anschließend den Ziegenkäse mit den Zwiebeln bestreuen und ein Salatblatt darüber legen. Mit Rosmarin bestreuen. Die obere Hälfte des Brötchens mit Senf bestreichen, auf den Hamburger legen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Öl
- 2 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 4 EL kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 120 g Ziegenkäse
- 4 braune Champignons, geputzt und entstielt
- Olivenöl
- 4 Hamburger-Brötchen (alternativ 1 Vollkornbaguette, in 4 gleich große Stücke aufgeteilt)
- grüne Salatblätter
- 1 TL fein gehackter frischer Rosmarin zum Garnieren
- Dijon Senf