

Das Rezept wurde Ihrer Sammlung hinzugefügt.

## NUSS-KÄSE-BURGER



### Ergibt 4 Stück

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten  
 🍴 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

### Zutaten:

1 kleine Zwiebel  
 75 g Zucchini  
 75 g Baumnüsse  
 2 TL Butter  
 75 g Haferflocken  
 2,5 dl Gemüsebouillon  
 90 g Greizer gerieben  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 ½ Mango  
 50 g Paniermehl  
 Bratbutter zum Braten  
 4 Sesambuns  
 25 g Rettichsprossen

**1** Zwiebel hacken. Zucchini in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden. Baumnüsse grob hacken. Zwiebel und Zucchini in Butter andünsten. Haferflocken und Baumnüsse dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebouillon dazurühren. So lange köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Masse in eine Schüssel geben. Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**2** Backofen auf 180 °C vorheizen. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Kern wegschneiden und in Scheiben à ca. 0,5 cm schneiden.

**3** Aus der Nussmasse 4 Burger formen, im Paniermehl wenden. In einer beschichteten Pfanne in Bratbutter auf beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen Sesambuns halbieren, im Ofen ca. 4 Minuten leicht tosten. Sesambuns mit Sprossen, Mangoscheiben und Nussburger füllen.

**TIPP** Dazu passt Salat oder Kräuterquark.

Veröffentlicht in Ausgabe 10/2008 auf Seite 41

**Nährwerte** Pro Person ca.

**Kalorien:** 2500 kJ / 590 Kcal  
**Fett:** 32 g

**Eiweiss:** 18 g  
**Kohlenhydrate:** 58 g