

Rohkostburger



ZUBEREITUNG

Asiatische Marinade

Alle Zutaten zusammenmischen und gut verrühren.

Rohkostburger

Bereiten Sie die asiatische Marinade zu und geben Sie die Pilze hinzu. Lassen Sie die Pilze mindestens 30 min marinieren.

Reiben Sie die Karotten fein und schneiden Sie Zwiebeln und Sellerie in kleine Würfel.

Hacken Sie die Kräuter klein.

Fügen Sie Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Kräuter in eine Schüssel und mischen Sie die Zutaten.

Geben Sie die abgespülten Walnüsse und Kürbiskerne in einen Hochleistungsmixer und mixen Sie die Nüsse fein.

Nussmischung zu der Gemüsekräutermischung geben und so viel Wasser hinzugeben bis eine teigige Konsistenz besteht.

Formen Sie portionsweise Burger und geben Sie diese für mindestens 2 Stunden pro Seite bei 42 °C in den Ofen.

ZUTATEN

Für 4 Personen

Asiatische Marinade

2 EL	Tamarisauce
1 EL	Ahornsirup
1 TL	Gehackten Ingwer
1 TL	Gehackten Kümmel
1 TL	Geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Zwiebelpulver
	Pfeffer

Rohkostburger

380 Gramm	Karotten
300 Gramm	In Scheiben geschnittene Pilze
	Asiatische Marinade
1	Zwiebel
½	Selleriestange
200 Gramm	Eingeweichte Walnüsse
100 Gramm	Eingeweichte Kürbiskerne
300 Gramm	Geschrotete Leinsamen
350 ml	Wasser
	Salbei, Thymian, Majoran

Arbeitszeit:

Ca. 60 Minuten

Backdauer:

2 Stunden

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk