

## 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 abgewaschenen 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 Kürbiskerne

**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