



NUSS-BURGER

Inhaltsstoffe

Für 2 Personen

170 g fein gehackte Walnüsse
170 g Sonnenblumenkerne
340 g Kichererbsen in Dosen
85 g gewürfelte rote Zwiebel
1 aufgeschlagenes Ei
1 Esslöffel frische Petersilie
1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Esslöffel salzfreie Kräuterwürzmischung
2 Teelöffel Olivenöl
2 Scheiben milder Cheddar-Käse
1 Fladenbrot rund
85 g zubereitetes Ranch-Salatdressing
2 Blätter Romana-Salat
1 mittelgroße Tomate
1/2 Avocado

Schritte

- 1.** Geben Sie Walnüsse und Sonnenblumenkerne in eine trockene Pfanne bei mittlerer Hitze. Kochen Sie unter gelegentlichem Rühren, bis sie leicht geröstet und duftend sind, etwa 5 Minuten.
- 2.** In einer mittelgroßen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Rühren Sie die Zwiebel, das Ei, die Petersilie und die gerösteten Nüsse ein. Mit Pfeffer und Gewürzmischung würzen und gut mischen.
- 3.** Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Teilen Sie die Bohnenmischung in 2 Patties und braten Sie sie im heißen Öl ca. 3 Minuten auf jeder Seite oder bis sie gut gebräunt und durchgehitzt sind. Legen Sie eine Scheibe Käse auf jedes Patty, und nehmen Sie es vom Herd.
- 4.** Legen Sie die Pita-Runde in dieselbe trockene Pfanne, in der auch die Nüsse waren, und erhitzen Sie sie etwa 1 Minute auf jeder Seite. Schneiden Sie die Runde in zwei Hälften, verteilen Sie Ranch-Dressing in jeder und legen Sie die Taschen mit Römersalatblättern aus. Legen Sie jeweils ein Käsepatty hinein und belegen Sie es mit Tomatenscheiben und Avocado. Mit Tortilla- oder Kartoffelchips servieren.