

# Vegane Blumenkohl-Walnuss-Burger

## Zubereitet mit: Knorr

ca. 60 min | einfach

## Zutaten

für 8 Portionen

- 1 Beutel KNORR Fix für Hackbraten
- 1 1/2 EL Sojasauce
- 100 g Hirse
- 150 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 250 g Blumenkohl
- 150 g Maitake Pilze (ersatzweise Austernpilze oder Champignons)
- 100 g frischer Spinat
- 150 g Schwarzaugenbohnen (aus der Dose)
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 8 Vollkorn-Burgerbrötchen
- 300 g Salatgurke
- 200 g Kimchi (koreanische Spezialität aus fermentiertem Gemüse)
- 8 Salatblätter
- 8 EL vegane  Sriracha Mayo

## Nährwerte

| | |
|---|---|
| Energie (Kilojoule): | 1817 kJ |
| Energie (Kilokalorien): | 435 kcal |
| Fett: | 15 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 2,4 g |
| Kohlenhydrate: | 55 g |
| davon Zucker: | 8 g |
| Ballaststoffe: | 9,6 g |
| Eiweiß: | 15 g |
| Salz: | 3 g |

## Zubereitung

1. Knorr Fix für Hackbraten in 100 ml kaltes Wasser und Sojasauce einrühren und 3 Minuten stehen lassen. Hirse nach Packungsangabe kochen, in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Blumenkohl fein reiben. Pilze fein hacken. Spinat in feine Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen. Walnüsse grob hacken.

3. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Rapsöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Blumenkohl und Pilze zufügen und mitbraten, bis der Blumenkohl gar aber noch bissfest ist. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und unter die Knorr Hackbraten Mischung mischen. Hirse, Walnüsse, Currypulver und Gemüse untermischen. Nach Belieben abschmecken.

5. Aus der Masse 8 Patties formen. Sollte die Masse noch zu weich sein, Semmelbrösel untermischen. Patties auf einen Teller geben und mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

6. Patties im vorgeheizten Backofen bei 185 °C 15 Minuten backen, bis die Oberseite knusprig ist. Anschließend wenden und weitere 15 Minuten backen.

7. Burger Brötchen nach Belieben rösten. Gurke der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Brötchen aufschneiden, Unterseite mit Sriracha Mayo bestreichen, mit Patties, Salat, Kimchi und Gurke belegen.

## Tipps zu diesem Rezept

Blumenkohl und Spinat gegen andere Gemüse tauschen wie Brokkoli, Rote Bete oder Zucchini.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 20 min Backzeit: 30 min

# Nutzungsbedingungen

## Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

## Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

## Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

## Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

## PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen