

Pecan-Hanf-Burger auf Spinat-Wildkräuter- Salat

Zutaten Burger:

- 260g Pecan Nüsse
- 50g Hanfsamen
- 120g gemahlene Sonnenblumenkerne (kann man im Mixer selbst mahlen)
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Kokosöl
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Rosenpaprika
- etwas Meersalz nach Geschmack



Zubereitung Burger:

Sonnenblumenkerne im Mixer mahlen, alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Messereinsatz zu einer klebrigen Paste verarbeiten, dabei dürfen noch stückige Nussteile vorhanden sein. Bei Bedarf, wenn die Masse noch nicht zusammenhält noch etwas geschmolzenes Kokosöl zugeben.

6 Burger formen und im Backofen auf einem Blech mit Backpapier bei 170°C ca. 15 min bis die Burger leicht bräunen, backen. Wer möchte kann am Ende für eine bessere Bräunung noch kurz die Grillfunktion nutzen.

Zutaten Salat:

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Wildkräuter
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitung:

Spinat und Wildkräuter kurz waschen und gut trocken schleudern. Die Zutaten für das Dressing mit einem Pürierstab cremig mixen und mit dem Salat vermengen.

Ergänzt wird dieses Gericht mit unserem Humus (Kichererbsen- Dip) und Chia-Brötchen. Beides findet ihr unter der Rubrik „Rezepte“