



© ZDG/nigelcrane

## Sellerie-Burger mit Pilzen und Pesto-Mayonnaise

Zutaten für 4 Burger

Für die Sellerie-Burger

- 4 Dinkel Burger-Brötchen - ([selbermachen](#))
- 600 g Knollensellerie - schälen, in 4 Scheiben à 1 cm schneiden
- 100 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 100 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 1 Frühlingszwiebel - das Grün in feine Ringe schneiden; die Zwiebel anderweitig verwenden
- 4 Salatblätter - zupfen
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Yaconsirup
- 2 Zweige Thymian

## Für die Pesto-Mayonnaise

- 160 g Bio-Rapsöl
- 120 ml Sojadrink, kalt (mit 1,8 % Fettgehalt!)
- 2 TL Apfelessig
- ein paar Spritzer Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 2 EL Edelhefeflocken
- 15 g Basilikum
- 5 g Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für die Sellerie-Burger einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Selleriescheiben darin ab dem Siedepunkt ca. 3 Min. blanchieren. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine Marinade aus 1 EL Erdnussöl, 1 TL Yaconsirup, Salz und Pfeffer anrühren und die Selleriescheiben von beiden Seiten damit einpinseln. Dann auf das Backblech legen und ca. 15 Min. im Ofen backen.

Für die Pesto-Mayonnaise alle Zutaten - ausser das Öl - in ein hohes Gefäss geben und kurz mit dem Stabmixer mixen. Dann das Öl tropfenweise dazugeben und immer weiter mixen, damit es mit dem Rest der Zutaten emulgieren kann. Die Kräuter dazugeben und nochmals kurz (!) mixen. Anschliessend in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zusammen mit den Thymianzweigen darin 3 - 4 Min. scharf anbraten. Dann die Thymianzweige entfernen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brötchen halbieren und beide Hälften mit der Pesto-Mayonnaise bestreichen. Dann die untere Seite mit einer Scheibe Sellerie belegen, die Pilze darübergeben mit etwas Salat bedecken und mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Schliesslich den Brötchendeckel auflegen, sofort servieren und geniessen.

**Tipp:** Mit den Sellerieabschnitten und dem Kochwasser kannst du z. B. eine leckere [Sellerie-Apfelsuppe](#) zubereiten.

## Nährwerte pro Burger

- Kalorien: 794 kcal
- Kohlenhydrate: 46 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 60 g