

Thunfisch-Burger



die BUNS:

- 300ml Mandelmilch
- 1/2 Würfel Hefe
- 2 EL Ahornsirup
- 70g Butter
- 550 g Buchweizenmehl
- 2 TL Natron
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Guakernmehl oder Speisestärke
- 2 EL Sesam

bei 200°C Umluft 15-18 Minuten backen

CHEESE Sauce:

- 140g Süßkartoffel gekocht
- 1 Zwiebel kurz anschwitzen
- 180ml Wasser
- 1/2 Prise Salz
- 35g Butter
- 1 TL Essig
- 30g Cashewnüsse püriert
- 1 EL Hefeflocken

Thunfischsteak kurz am Grill anbraten und mit Salat, Tomate und Cheese-Sauce im Burger anrichten.