



Vegetarischer BBQ-Pilz-Burger

mit Weisskraut-Salat



30-40min



2 Personen

BBQ muss nicht immer Fleisch sein! Ganz im Gegenteil, diese Burger haben es in sich: Die Pilze werden in einer deftigen Sauce gebraten, dazu gibt es würzigen italienischen Hartkäse, frische Tomaten und einen selbstgemachten, amerikanischen "Coleslaw" aus knackigem Kraut, Karotten und Senf. Da werden Burger-Träume wahr!

Was du von uns bekommst

- Joghurt 3,6% ⁷
- Karotte
- Sojasauce ^{1,6}
- Zwiebel rot
- Tomaten (Rispen)
- Champignons
- BBQ Sauce ¹
- Senf ¹⁰
- Weißkraut
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Fladenbrot klein ^{1,11}
- Petersilie, frisch

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

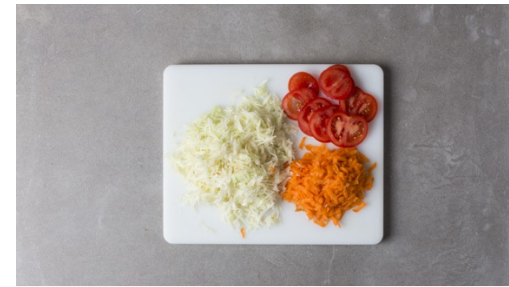
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 28.5g, Kohlenhydrate 101.1g



1. Pilze schneiden

Das Backrohr mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Pilze** mit einem feuchten Küchenkrepp oder einer Bürste putzen und in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



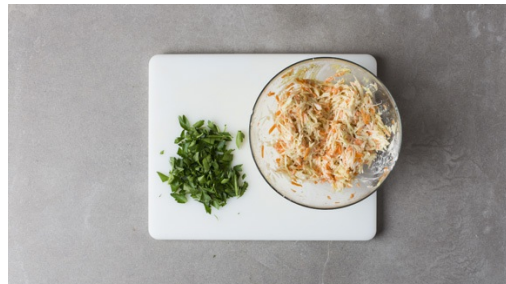
2. Gemüse reiben

Die **Karotten** schälen und zusammen mit dem **Weißkraut**, ohne den Strunk, auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Die **Tomate** in feine Scheiben schneiden.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** mit 1EL Öl für ca. 4-5Min. bei hoher Hitze in einer großen Pfanne anbraten. Dann die **Zwiebeln** und **Hälfte vom Senf** hinzufügen und für weitere ca. 3-4Min. mitbraten, von der Hitze nehmen und gut mit der **BBQ-Sauce** und **Sojasauce** vermischen, salzen und pfeffern.



4. Salat mischen

Die **Karotten** und das **Weißkraut** mit 2EL Essig, **halben Becher Joghurt**, sowie 1TL Salz, 1TL Zucker, Pfeffer und dem übrigen **Senf** ziehen und ziehen lassen. Die **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken.



5. Brote aufbacken

Die **Mini-Fladen** halbieren, auf einem Backblech oder Rost im Grill für ca. 2-3Min. goldgelb rösten. Den **Käse** in dünne Scheiben schneiden.



6. Burger bauen

Zum Schluss die **BBQ-Pilze**, dann den **Käse**, **Tomaten** und Petersilie auf den **Brot** verteilen. Mit **Krautsalat** servieren.