



Vegetarischer BBQ-Pilz-Burger

mit Weisskraut-Salat



30-40min



4 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

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

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.

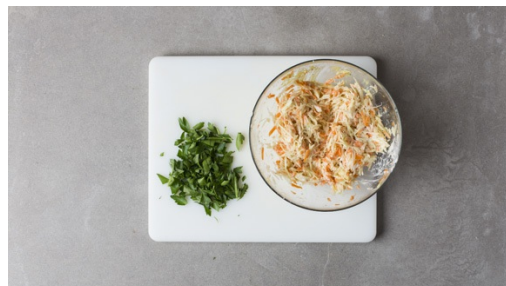
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 25.9g, Kohlenhydrate 98.4g



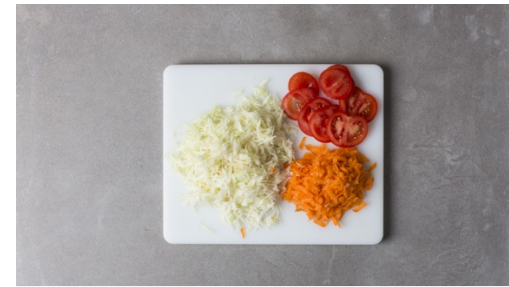
1. Pilze schneiden

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



4. Salat mischen

Die **Karotten** und das **Weißkraut** mit 4EL Essig, **Joghurt**, sowie 1-2TL Salz, 2TL Zucker, Pfeffer und dem übrigen **Senf** ziehen und ziehen lassen. Die **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken.



2. Gemüse reiben

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



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.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** mit 2EL 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.



6. Burger bauen

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