

Veganer Portobello Burger

28.06.2015 13:20

Zutaten

4 Stk. Vollkorn-Hamburgerbrötchen
2 Stk. Portobello-Pilze
1 Stk. Nektarine
2 Stk. Tomaten
1 Stk. Frühlingszwiebel
1 EL Provencekräuter, z.B. von [Sonnentor](#) oder frischen Rosmarin klein gehackt
½ Bund Thymian
1 Zehe Knoblauch
1 Stk. Avocado
1 Msp. Chilipulver
¼ Stk. Limette
4 EL Olivenöl (Marinade)
1 EL Olivenöl (Guacamole)
2 EL Olivenöl (zum Braten)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Limette pressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Stielansatz keilförmig heraus schneiden und die Hälfte der Tomaten in feine Scheiben schneiden und die andere Hälfte würfeln. Frühlingszwiebel waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, dann Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben und in eine kleine Schüssel geben. Avocado mit einer Gabel gut zerdrücken (siehe Kochtipp), mit der Hälfte des Limettensafts sowie mit Olivenöl gut vermischen, bis eine cremige Masse entsteht. Tomatenwürfel, Chilipulver, Knoblauch und Frühlingszwiebel unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pilze vorsichtig säubern und Stiele wegschneiden. Nektarinen waschen, halbieren, vom Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und Blätter abstreifen. Für die Marinade den restlichen Limettensaft mit dem Olivenöl in einer kleinen Schüssel mischen. Kräuter der Provence, die Hälfte des Thymians, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut verrühren.
4. Brötchen in den Toaster geben und knusprig backen (oder alternativ kurz im Ofen aufbacken). Mit dem Rosmarinzwig die Pilze sowie die Nektarine mit der Marinade einpinseln, dabei etwas Marinade übrig lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze sowie Nektarinen darin rundum etwa 3-4 Minuten auf jeder Seite grillen. Während des Kochens immer wieder die restliche Marinade darüber streichen.
5. Brötchen aus dem Toaster nehmen, quer halbieren und mit der Guacamole einstreichen, Tomatenscheiben darauf legen und diese mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Nun die Pilze (evtl. halbieren, damit sich pro Person 2 Burger ausgehen) sowie Nektarinenhälften darauf geben und mit der zweiten Brötchenhälfte servieren.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!