



Pilzsandwich vegan mit Estragon-Mayo

dazu knackiger Grünkohlsalat



ca. 30min



3-4 Personen

Endlich mal ein Burger, den man sich ganz ohne schlechtes Gewissen einverleiben kann! Statt dickem Patty gibt es mit Knoblauch gebratene Champignons, statt fettiger Pommes einen zitronig-aromatischen Grünkohlsalat mit Walnüssen. Und auch beim Dip ist Grün die Farbe des Tages, denn feiner Estragon verwandelt die vegane Mayo in ein geschmackvoll-cremiges Erlebnis. Worauf wartest du noch?

Was du von uns bekommst

- 2 Bund Grünkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 500g braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Estragon & Schnittlauch
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 4 vegane Burgerbrötchen ¹
- 50g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 14.8g



1. Salat zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Grünkohl** ggf. verlesen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2EL Zitronensaft** und **1-2TL Sojasauce** mit 2EL Olivenöl verrühren. Das **Dressing** mit dem **Grünkohl** vermengen und 1-2Min. einmassieren. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



4. Pilze braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Pilze** und den **Knoblauch** zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten. Mit **1-2EL Zitronensaft** und **2EL Sojasauce** ablöschen und 1-2Min. weiterbraten, dann die **1/2 des Schnittlauchs** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



3. Mayo verfeinern

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Mayonnaise** mit **2EL Estragon** und **2EL Wasser** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Estragon** verwenden.



5. Brötchen aufbacken

Nebenher die **Brötchen** aufschneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 5Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** etwas auskühlen lassen, dann dünn mit der **Estragon-Mayo** bestreichen.



6. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die **Brötchen** mit den **Pilzen**, dem **restlichen Schnittlauch**, etwas **Grünkohlsalat**, **Zitronenschale** und den **Walnüssen** belegen. Den **Grünkohlsalat** mit der **restlichen Zitronenschale** garnieren und zu den **Pilzsandwiches** servieren.