



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?

- 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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



Nebenhher 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.



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.



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.