



Pilzsandwich vegan mit Estragon-Mayo

dazu knackiger Grünkohlsalat



ca. 30min



2 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

- 1 Bund Grünkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Estragon & Schnittlauch
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 2 vegane Burgerbrötchen ¹
- 25g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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.

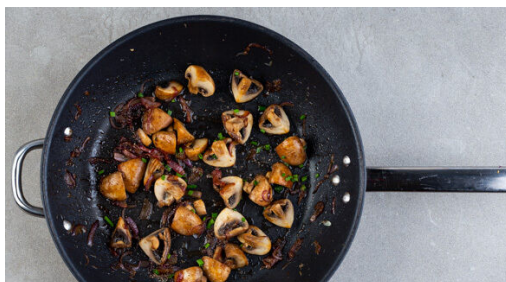
Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 43.2g, Eiweiß 15.1g



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. **1EL Zitronensaft** und **1TL Sojasauce** mit 1EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Pilze** und den **Knoblauch** zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten. Mit **1EL Zitronensaft** und **1EL 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



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.



3. Mayo verfeinern

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Mayonnaise** mit **1EL Estragon** und 1EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Estragon** verwenden.



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.