



Portobelloburger mit Röstzwiebeln

dazu Süßkartoffelchips und Dip



30-40min



2 Personen

Saftige Portobello-Pilze, ein cremiges Pesto mit Sonnenblumenkernen, frische Tomaten und Rucola sowie krosse Zwiebelringe sind der köstliche Belag für die feinsten Veggieburger, die du heute mit knusprigen Süßkartoffelchips und einem cremigen Dip servierst. Wir wünschen frohes Schlemmen!

- 1 Süßkartoffel
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g Basilikum & Petersilie
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Zwiebel
- 100g Rucola
- 2 vegane Burgerbrötchen ¹
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 987kcal, Fett 75.3g,
Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 17.1g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2mm dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Das geht am besten mit einem Gemüsehobel. Die **Süßkartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 2TL Olivenöl vermengen und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Zwiebelringe braten

1 EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Die Schichten voneinander lösen und die **Zwiebelringe** einzeln im Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelringe** von beiden Seiten knusprig braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum und die Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Sonnenblumenkernen**, dem **Käse**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem **Pesto** pürieren.



5. Salat vorbereiten

1 Handvoll Rucola beiseitelegen, den **restlichen Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben ca. 2Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomate** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Pilze garen

Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp säubern und die Stiele abschneiden. 2TL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Pilzen** vermengen. Die **Pilze** mit dem Hut nach oben in eine Auflaufform geben und 10-12Min. im Ofen garen.

6. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** mit 2EL Mayonnaise, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Jeweils eine **Brötchenhälfte** mit **Pesto**, die **andere Brötchenhälfte** mit **etwas Dip** bestreichen. Die **Burger** nach Geschmack mit dem **Rucola**, den **Röstzwiebeln**, den **Tomaten** und den **Pilzen** belegen und mit den **Süßkartoffeln**, dem **Salat** und dem **restlichen Dip** servieren.