



Portobelloburger mit Röstzwiebeln

dazu Süßkartoffelchips und Dip



30-40min



3-4 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g Petersilie
- 20g Basilikum
- 4 Portobello-Pilze
- 2 Zwiebeln
- 100g Rucola
- 4 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

- 4EL Mayonnaise ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Energie 785kcal, Fett 54.1g,
Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 15.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** 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 2 Prisen Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl vermengen und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden. Die Schichten voneinander lösen und die **Zwiebelringe** einzeln im Mehl wenden. 3EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelringe** von beiden Seiten knusprig braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen 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 2 Prisen Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren.



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 **Tomaten** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp säubern und die Stiele abschneiden. 1EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig sowie je 1 kräftigen 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.

Den **Knoblauch** mit 4EL Mayonnaise, 2TL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(f1c5da15572e3e09d343161be98f508d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2a30f8f4aa91bd6e751eede05a6a74ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3cb8dd9de164802dfb6b7698e4da59f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(774a69b516cf49fa0a68dfd0afbbc1c4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b08e1e380230a0bc1f9e48b0641d5b85_img.jpg\)](#) [!\[\]\(967c68a49203831c4695548bb4f1afed_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1da8ecbe6503c0705a3115faa4bd9a51_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dcfd92d820579260c83489178067f2ea_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da1faf7582e71868b335cef3df0af7ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8c58daffe5aa25954cd3e5564a5e0ef3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b25cee9cc0bc54400be83bae12148e68_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b3501b1e043615a65ccd6ec07c93490_img.jpg\)](#) [!\[\]\(879ed39315fee00ebe835a4aa068f1b8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a0ce59380daef33ab90e3c3229d3c54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(01f639eb6c023a3de4f9f685c8b6e69b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(384e53a1803d85fc16653b642bef7b1f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0b0969e9eccaa08e0369488ab908703c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b504b3c1ef58bafa28a79423886388e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d62e23b5cfdd78b8e53292273bd6b45_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c8dd63efa097ab427fac570633745473_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa2814c0717427c54ad37bdcef6aff31_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8beb4f324323b2fd0528f6afbd8102ff_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d5c2290ddd671d280434becee4f82ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6468895964e27900f3fa17a7bde98e45_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eeb2a1478f56a09015cdef1ce8ea5e64_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5091f5a37edafa094e6d3496a417314c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d236ba33a3d1a3f06424348e389563c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b678b6a879d419514c081b32fe14dabd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d2e46709c340c1acab16e9242231211f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d14702064362f7f56a9b56861b9478d8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74ebdfc2503d9ac367009185ec39b4fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(10fc61a329fac671b80b52b829555537_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0df9ce694477f535fec635b76be93154_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0828416cffc8701c9b27fc979d5acc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a82ffe07d5537c23000cd07ab4904ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c54cc643614c39b3b530e709b7114a4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6d62d6f09c0fe702bbbead16e0d124a7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(daa08c568a28961d2b8bc596401cb727_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fa6328ccd131c3c1567f4416585e82fa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e9be2fd708401fee14e3a0d6809236c9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae2dc8e9635ee54c321ffc9482f05d63_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bb73ddf786b6662a547726a600e3000_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad0417d68784b8165c4acecc6236b911_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ecc7e284e3ede89f8be804874704c739_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6d5707b8f9c367cccd9d644c0761beda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f582653170bf677059c0b7a87fe316d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5321b7bed80bbabcc22f78f0cb0e3246_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd4bca2eb662298e32f54bde3c112e65_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f73dcc146042b351e94b5c338ba08662_img.jpg\)](#) [!\[\]\(76d8e8bdd517df3db207ae252b715c26_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eb6909f0ae395cdf0612c13b9b25bd6a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5af05e49d1da86341879d1c2c81c5d18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(36088075d2673aa902f14bea545c08e9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5303d64f1de0107c734f8f2806873aa7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6d137ffb30bfc5a0229b018be35cd992_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b31d0152a5f8ff60aee5e42b55408d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(81b9a9202d1173c5be829357557e3631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b08f92679349b6a92918bfa2e7b07057_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c96b14a7caf500ca6bc860e4a3bfba37_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a00902cf0f636b2ff4e9e93a116179e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37b4d159263eefdd020792b34aa9dd0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8cf79d8a9aa273a3c5354b4396788340_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7d2235b316f211f18d022541af8da579_img.jpg\)](#) [!\[\]\(469ea168829ba316a9199797ab32c6d5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2cd65ea7638e734cd585c1224d4f50c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(21bc867e58e064bd60a5e509671cddae_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f522e7977e86ccb81168e3aabca0bc7e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(512e09e370ed5dd94ae8735d95b30093_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cebc53fa93cd13251baeb406d32e2375_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c67c3ce917a9f1c67a1913db79b2bcaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4e12e9d64c3c568bf8d978dac8299fe3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(997944697b07d73f0bbcdae78da84020_img.jpg\)](#) [!\[\]\(647664cfe546a4fa6b36f1c7c4e45fb0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(73dd7da901ebf40c701f3395818b0029_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c9d6476387dbc0dd6b3db4a97bee2363_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37db02df07b8a51e603f189c42fdcf7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6f4410e5ef16a86901c800e54846fd0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(179492517ae6d4f2608ca41d3567e190_img.jpg\)](#) [!\[\]\(769a1c31a7f477352706c68cecbc9517_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ace0ec7d9938b98b1a5ff0ceea7e73a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(83aadd4df34d635e6226706fcd9de9c8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a21c644055979407187baf7e788487f5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(92319bc52343ca30da100cbb1f7acb5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(695c2ffe6aabe71bf51e320122402cfc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(377b0d188fe375c23b0e507c62f50c98_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f641f2a2a0856d58efcbeb5943e01a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3f0812ec16938c0fcaf353057b391849_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3913f22a7c9001833216d2d06abf4b05_img.jpg\)](#) [!\[\]\(83436a5d79889268e28c4dea07955e33_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b336936c5e5279a03f0ba2278e21d9ae_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35eabdd5b383b933974acecdf37f4838_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb0db164883a5525f5a4f135146a8341_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4ed9259da80f71d850bb157b52f6e26d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0c21c6baa498dca2a4c0ce2aab814537_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5d9cd2befa6a760bade95cd5cf906569_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3830db8700f5e5af64baeb2620d998c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87e272bf274b1f189ff94f5bc17544fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7056062e32958e1631c5385ec2deb184_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a3578524ee6ca231f7424e27813bed7e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(472f8e05f5846555fe0dc5787770dbdb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cee97c5f08dd9532ead4ff535c5a9c6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c553324c7e91b858564aebb87dc2e8c2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bb5a7255995f43fc7e6689b5473ffc12_img.jpg\)](#) [!\[\]\(22abf1ad9b67ce6960f2884a88cf7f5a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d80024af9ea7e6a90e5d4707ff3afe95_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3a5bbc9a8774c2d1e6dfd16002c36701_img.jpg\)](#) [!\[\]\(610e4de4553ad59d8143444313a59563_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec7f6f86c492ed3187dbe85133295ffc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4f57dbc204edc117ef5e62c76cd365c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2018b6ee7f2b7cfeab02642e8ddf0e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(05dc2ce8e77fce1f1d27384878449901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ddf4ffb7772518aa040b65547bd9c99_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0f77fff04447512ec9407a23e3b0f2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(744f20d6361a1545aacb3fe6c345d22f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(73fd871ee6c2f2df8dd9b1d98b0e6245_img.jpg\)](#) [!\[\]\(016e3c246bf808ca1c34160ff1184cbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fefa6c7e803654e455c5f3bdd3b99f08_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1178b52ff15d3561816f37be7daee5a2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37ad7b2ed0768e52a39d4818c15e3b46_img.jpg\)](#)