



Burger mit vegetarischem Rindergulasch

dazu Apfel-Radicchio-Salat mit Pekannüssen



ca. 40min



3-4 Personen

Heute wagen wir uns ganz weit vor. Nicht nur umgarnen wir frischen Apfel und Radicchio mit einem zitronig-frischen Kräuterdressing und kombinieren dazu duftig geröstete Pekannüsse und zart gehobelten Käse. Wir gehen weiter. Wir verwirklichen einen Veggie-Rindergulasch-Traum, der nur noch durch frischen Meerrettich getoppt werden kann – und wird! Der Einsatz lohnt sich: Bestnote in Kür und Kür.

- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Äpfel
- 3 rote Chicorée
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 50g Pekannusskerne ⁵
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 2 Pck. veganes Rindergulasch
^{1,4}
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-
Chutney ³

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 611kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 26.0g



Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **½ der Kräuter** mit 4EL Wasser, **3-4EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, 2TL Honig und ½TL Salz in einem hohen Gefäß fein pürieren.



Die **Pekannüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie duften und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Brötchen** aufschneiden und in der Pfanne auf der Schnittseite 1-2Min. leicht knusprig anrösten. Aus der Pfanne nehmen.



Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit **2EL Zitronensaft** vermengen, damit sie nicht braun werden. Die **Radicchio-Köpfe** ggf. unten abschneiden, dann den **Radicchio** längs halbieren und längs in dünne Streifen schneiden.



Das **vegane Rindergulasch** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze 2-4Min. erwärmen oder bis das **Gulasch** komplett erwärmt ist.



Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Den **Meerrettich** schälen und **ca. 2EL Meerrettich** abreiben.



Die **Brötchen** mit dem **Chutney** bestreichen und das **Gulasch** darauf verteilen. Nach Geschmack **Meerrettich** darübergeben und alles mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken. Die **Apfelscheiben** und den **Radicchio** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **restlichen Kräutern**, dem **Käse** und den **Pekannüssen** garniert zu den **Burgern** servieren.