



Portobelloburger mit Röstzwiebeln

dazu Süßkartoffelchips und Aioli



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 feistigen Veggieburger, die du heute mit knusprigen Süßkartoffelchips und Aioli servierst. Wir wünschen frohes Schlemmen!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 40g Basilikum & Petersilie
- 4 Portobello-Pilze
- 3 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Rucola
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,3,7,11}
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909 kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 19.9g



1. Süßkartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 Salz, Pfeffer und 2-3EL Olivenöl vermengen und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Zwiebelringe zubereiten

3EL Mehl mit 1 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. 3-4EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die **Zwiebelringe** von beiden Seiten knusprig braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Pesto zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 3-4Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum** und die **Petersilie** grob schneiden und mit den **Sonnenblumenkernen**, dem **Käse**, 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren.



5. Salat vorbereiten

Die harten Stängel des **Rucolas** entfernen. **1 Handvoll Rucola** beiseitelegen, den **restlichen Rucola** mit 1-2EL Öl, **1TL Balsamico**, sowie 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 7Min. 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. 1-2EL Olivenöl mit **2-3EL Balsamico** sowie 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. Aioli zubereiten

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