



Burger mit vegetarischem Rindergulasch

dazu Apfel-Radicchio-Salat mit Pekannüssen



ca. 40min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Äpfel
- 3 rote Chicorée
- 3 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 50g Pekannusskerne⁶
- 4 Burgerbrötchen²
- 2 Pck. veganes Rindergulasch^{2,5}
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 33.3g



1. Dressing zubereiten

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.



2. Zutaten schneiden

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.



3. Zutaten vorbereiten

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



4. Zutaten anrösten

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.



5. Gulasch erwärmen

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



6. Burger belegen

Die **Brötchen** mit dem **Chutney** bestreichen und das **Gulasch** darauf verteilen. Nach Geschmack **Meerrettich** darübergerben 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.