



## Caprese-Burger mit Champignon-Käse-Patty

mit Mandeln und Zucchinisalat



ca. 20min



2 Portionen

Ein vegetarischer Burger vom Feinsten: Der klassische Caprese-Mix mit extraviel Mozzarella für noch mehr Protein steht dem saftigen Champignon-Käse-Patty ausgezeichnet. Mit aufs High-Protein-Brötchen dürfen noch aromatisches Basilikumöl und angeröstete Mandelblättchen. Dass nicht alles zwischen zwei Brötchenhälften passt, ist dabei gar nicht schlimm. Mit rohen Zucchinischeiben wird flugs ein köstlicher Beilagensalat daraus!

## Was du von uns bekommst

- 2 Mozzarellas <sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 25g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 2 Champignon-Käse-Pattys <sup>1,3</sup>
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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

### Kochtipp

Mit den übrigen Mandeln z. B. das nächste Müsli verfeinern.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 17.1g, Eiweiß 27.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Mozzarellas** in dünne Scheiben schneiden, **4 Scheiben** beiseitelegen, die **restlichen Scheiben** würfeln. **4 Tomatenscheiben** abschneiden und beiseitelegen. Die **übrige Tomate** und die **zweite Tomate** würfeln. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden, das **Kerngehäuse** auslassen und in Würfel schneiden.



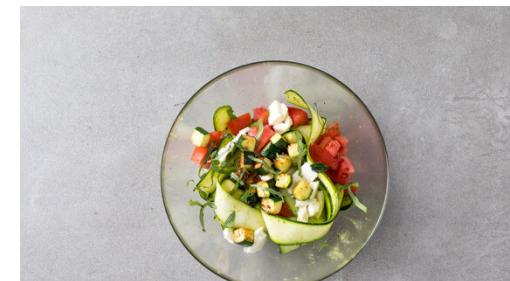
### 4. Käse schmelzen

Jedes **Patty** mit **2 Scheiben Mozzarella** belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchiniwürfel** um die **Pattys** verteilen und alles 2-3Min. abgedeckt braten. Die **Brötchen** aufschneiden und 3-5Min. im Ofen aufbacken.



### 2. Kräuteröl zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Ca. **3 Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und beiseitelegen. Das **restliche Basilikum samt Stängeln** mit 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser und der **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Kräuteröl** mit Salz, Pfeffer und ggf. 1 Prise Zucker abschmecken.



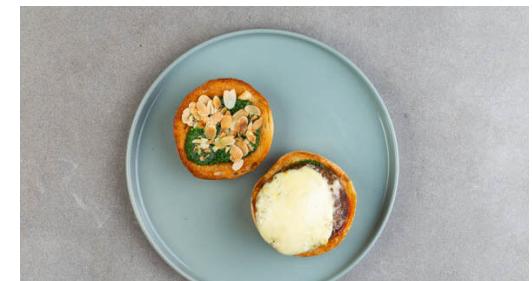
### 5. Salat zubereiten

Die **Zucchinistreifen** mit dem **geschnittenen Basilikum** sowie den **Tomaten-, Zucchini- und Mozzarellawürfeln**, **2EL Kräuteröl** und 1EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Pattys braten

Die **½ der Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Burgerpattys** in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten.



### 6. Burger belegen

Die **Brötchen** mit dem **restlichen Kräuteröl** bestreichen und nach Geschmack mit den **Pattys**, den **Tomatenscheiben** und einigen **Mandelblättchen** belegen. Den **Salat** mit den **restlichen Mandelblättchen** garnieren und zu den **Burgern** servieren.