



Portobelloburger mit Paprika und Pesto

dazu würziger Rucolasalat mit Käse



ca. 35min



4 Portionen

Heißhunger auf einen vegetarischen Burger, der richtig Eindruck macht? Wir haben heute mal wieder tief in die Trickkiste gegriffen: Unser Portobelloburger mit gebackener Paprika und würzigem Pesto bringt kräftige Aromen auf die Teller - begleitet von einem frischen Rucolasalat mit herhaftem Käse. Einfach, raffiniert und garantiert ohne Fleisch ein Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 4 Portobello-Pilze
- 50g Walnusskerne ⁵
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Rucola
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 541kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 42.4g, Eiweiß 13.8g



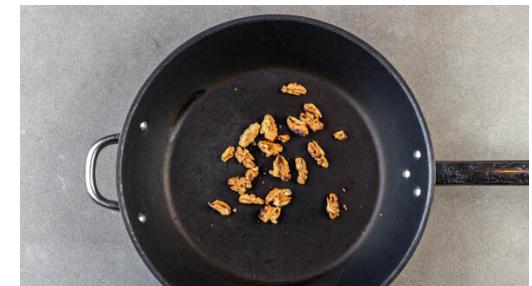
1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse backen

Die Stiele entfernen, sofern vorhanden, und die **Pilze** auf die andere Seite des Backblechs geben. Mit 1½EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** und die **Pilze** 15-17Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist.



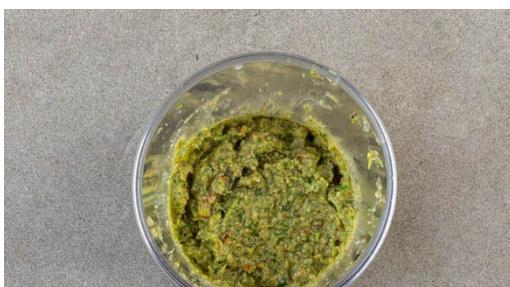
3. Walnüsse anrösten

In der Zwischenzeit die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten. Anschließend die **Walnüsse** in ein hohes Püriergefäß geben.



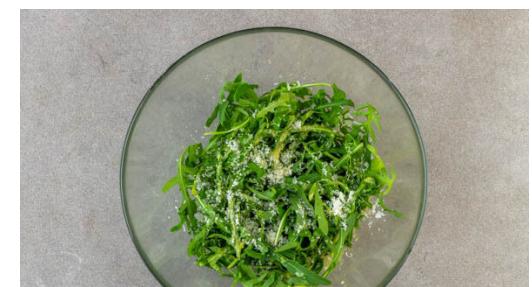
4. Brötchen anrösten

Die **Brötchen** aufschneiden und in der Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. auf der Schnittseite anrösten. Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten.



5. Pesto zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Käses** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **geschnittenen Käse** und den **Knoblauch** mit dem **Basilikum** **samt Stängeln**, 3EL Olivenöl und **1EL Zitronensaft** zu den **Nüssen** in das Gefäß geben und alles zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1EL Olivenöl mit **½EL Zitronensaft** und 1TL Senf verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** untermengen. Den **übrigen Käse** fein reiben und darüber streuen. Die **Brötchen** mit dem **Pesto** bestreichen und mit den **Pilzen**, der **Paprika** und **etwas Salat** belegen. Mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.