



Portobelloburger mit Paprika und Pesto

dazu würziger Rucolasalat mit Käse



ca. 30min



2 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 herzhaftem Käse. Einfach, raffiniert und garantiert ohne Fleisch ein Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 2 Portobello-Pilze
- 25g Walnusskerne ⁵
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Rucola
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 581kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 42.3g, 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 1EL 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 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** und die **Pilze** 12-15Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist.



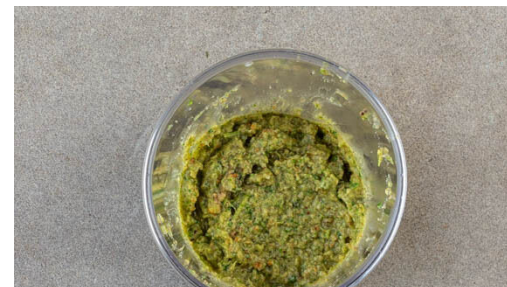
3. Walnüsse anrösten

In der Zwischenzeit die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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.



5. Pesto zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **½ des Käses** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **geschnittenen Käse** und den **Knoblauch** mit dem **Basilikum samt Stängeln**, 1½EL Olivenöl und ½EL 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 2TL Olivenöl mit **1TL Zitronensaft** und ½TL 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.