



Veganer Burger mit Coleslaw

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vegane Burger Mischung	150 g
Wasser	300 ml
Strauchtomaten	1 St.
Romana Salat	0.25 St.
Weißkohl	0.5 St.
Karotten	2 St.
Salz	
Zucker	
Petersilie, frisch	10 g
Sojaghurt	5 EL
Senf	4 EL
Öl	6 EL
Essig	3 EL
Hamburgerbrötchen	8 St.
Ketchup	8 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe

1. In einer Schüssel 150 g der Burger-Fertigmischung mit 300 ml sehr kaltem Wasser gründlich vermengen. Masse für ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
2. Inzwischen Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln. Weißkohl vierteln, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel Weißkohl und Karotten mit Salz und Zucker vermengen und gut durchkneten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Petersilie, Sojaghurt, 1 EL Senf, 3 EL Öl und Essig zum Weißkohl geben, vermengen und abschmecken. Coleslaw bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
4. Aus der Burger-Masse mit angefeuchteten Händen 8 Burger-Patties formen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.
5. Brötchen halbieren und Unterseiten jeweils mit 1 TL Senf bestreichen. Mit Burger-Pattie, Tomate und Salat belegen. Ketchup darauf verteilen, Brötchendeckel daraufsetzen. Vegane Burger mit Coleslaw servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	21 g