



Veganer Burger mit gerösteter Paprika

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|----------|
| Spitzpaprika | 2 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Sojaghurt | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | |
| bunter Blattsalat | 0.25 St. |
| Champignons, braun | 150 g |
| Strauchtomaten | 1 St. |
| Öl | 3 EL |
| Vemondo vegane Burger Pattys | 4 St. |
| Hamburgerbrötchen | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Im Ofen ca. 15 Min. rösten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch belegen und abkühlen lassen. Abgekühlt Haut abziehen und geröstete Paprika in grobe Stücke schneiden.
2. Koriander waschen, grobe Stiele entfernen und hacken. In einer Schüssel Sojaghurt mit Koriander, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und abschmecken.
3. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Pilze gegebenenfalls mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Burger-Patties darin ca. 8 Min. goldbraun anbraten. Patties auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 3 Min. anbraten. Pilze ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Brötchen halbieren und nach Belieben in der heißen Pfanne auf der Schnittfläche ca. 2 Min. goldbraun rösten.
5. Vegane Burger belegen. Brötchenunterseite mit Koriander-Sojaghurt bestreichen. Mit Blattsalat, Burger-Pattie, gerösteter Paprika, Tomate und Pilzen belegen. Brötchenoberseite ebenfalls mit Creme bestreichen und auf den Burger setzen. Vegane Burger mit gerösteter Paprika servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 393 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 19 g |