



Veganer Burger mit Guacamole

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|----------|
| Vegane Burger Mischung | 150 g |
| Wasser | 300 ml |
| Strauchtomaten | 1 St. |
| Gewürzgurken | 2 St. |
| Romana Salat | 0.25 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Avocado | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 2 EL |
| Hamburgerbrötchen | 8 St. |
| Ketchup | 8 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

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. Gurken abgießen und in Scheiben schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Koriander untermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Burger-Masse mit angefeuchteten Händen 8 Burger-Patties formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.
5. Brötchen halbieren und Unterseiten mit Guacamole bestreichen. Mit Burger-Pattie, Tomate, Gurken, Salat und Zwiebel belegen. Ketchup darauf verteilen, Brötchendeckel daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier findest du ein [Burger-Brötchen Grundrezept](#) aus dem Monsieur Cuisine.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 665 kcal |
| Kohlenhydrate | 81 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 15 g |
| Fette | 26 g |