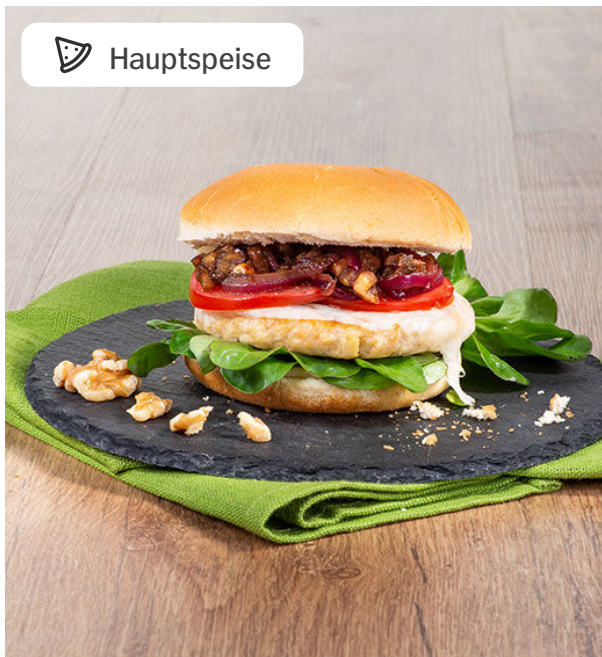




Hauptspeise



Vegetarische Burger

mit Apfel-Zwiebel-Chutney und
Ziegenkäse

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🍴 696 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

2 The Vegetarian Butcher Chicken Burger

4 Zweige Thymian

2 rote Zwiebeln

20 g Walnusskerne

Pflanzenöl zum Braten

2 El Aceto Balsamico

2 El Apfelmus

2 Scheiben Ziegenkäse

2 Hamburger-Brötchen

1 Tomate

40 g Feldsalat

2 El Senf, mittelscharf

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Thymianblätter abstreifen und hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Walnusskerne grob zerstoßen.
- 2 In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebelringe anbraten. Walnusskerne hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln braun werden. Thymian und Balsamico-Essig hinzugeben. Apfelmus einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
- 3 Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Vegetarische Hähnchen-Burger von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend jeweils eine Scheibe Ziegenkäse auflegen und im Ofen gratinieren.
- 4 Hamburger-Brötchen halbieren und kurz im Ofen erwärmen. Tomate abwaschen und in Scheiben schneiden. Feldsalat gründlich abwaschen und trocken tupfen.
- 5 Die Innenseiten der Hamburger-Brötchen jeweils mit Senf bestreichen. Feldsalat, vegetarische Patties mit

Ziegenkäse, Tomatenscheiben und Apfel-Zwiebel-Chutney auf den Brötchen verteilen und servieren

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	613kJ /151kcal	2.819kJ /696kcal
Fett	5g	24g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	16g	76g
davon Zucker	3g	15g
Eiweiß	8g	36g
Salz	1g	4g