Veganer Burger

mit Champignons, Röstzwiebeln und Pfeffermayonnaise

- 20 min Zubereitungszeit
- 20 min Kochzeit
- 602 kcal pro Portion
- Mittel
- International
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

2 Stk	Beyond Meat Burger Patties
2	Zwiebeln
1 El	Mehl
1 El	Ahornsirup
2 El	Senf
4 El	Vegane Mayonnaise
1	Bio-Orange
1 El	geschroteter Pfeffer
4	Zweige Thymian
2	Golden Toast American Hamburger Brötchen
100 g	Champignons
30 g	Bonduelle Wildkräutersalat
250 ml	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Topf zu 2/3 mit Öl befüllen und erhitzen. Zwiebeln in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Mehl vermengen. Anschließend im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Ahornsirup und Senf in einer kleinen Schüssel vermengen. Vegane Mayonnaise, etwas Orangenabrieb und geschroteten Pfeffer in einer weiteren kleinen Schüssel vermengen. Burger-Brötchen von beiden Seiten in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

3. Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Champignonscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

4 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Beyond Meat Burger darin von beiden Seiten knusprig braun braten.

5 Unterseiten der Burger- Brötchen mit Senf bestreichen. Jeweils etwas Salat auflegen. Burger Patties auf den Salat legen. Nun Champignons und Zwiebeln auflegen. Oberseiten der Burger-Brötchen mit Mayonnaise versehen. Zuklappen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	662kJ /158kcal	2.512kJ /602kcal
Fett	8g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	19g	69g
davon Zucker	5g	16g
Eiweiß	8g	31g
Salz	1g	4g