


 Hauptspeise



Beyond Burger mit gebratenen Champignons

Röstzwiebeln und Kräutermayonnaise

 25 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 693 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

- 1 Pck Beyond Burger
- 0,25 Bund Schnittlauch
- 4 Stängel Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El vegane Mayonnaise
- 2 El Creme Vega
- 4 Champignons, groß
- 2 Zwiebeln, rot
- 1 Tomate
- 1 Saure Gurke, groß
- 2 Hamburger Brötchen

Zubereitung

- 1 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. Zitrone abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Knoblauchzehe pressen. Alles zusammen mit der veganen Mayo und der Creme Vega in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Champignons in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Margarine erhitzen. Champignons darin von beiden Seiten scharf 1–2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne erneut etwas Margarine erhitzen. Zwiebeln darin knusprig braun braten.
- 4 Tomaten abwaschen und in Scheiben schneiden. Saure Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Hamburger Brötchen aufschneiden. In einer Pfanne etwas Margarine erhitzen. Brötchen darin auf der Schnittseite kurz rösten. Eisbergsalat

- 2 Blatt Eisbergsalat
 - 2 El Tomatenketchup
 - 40 g veganer Reibekäse
 - 2 El Pflanzenmargarine
 - 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen
- abwaschen und trocken schütteln.
- 5 In einer Pfanne etwas Margarine erhitzen. Beyond Burger darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Reibekäse auf die Patties legen, abdecken und kurz gratinieren.
 - 6 Unterseite der Burger Brötchen mit Ketchup bestreichen. Oberseite mit Mayonnaise bestreichen. Eisbergsalat, Röstzwiebeln, Patties, Tomaten und Champignons auflegen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	628kJ /151kcal	2.888kJ /693kcal
Fett	9g	38g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	9g
Kohlenhydrate	15g	66g
davon Zucker	3g	11g
Eiweiß	8g	34g
Salz	1g	4g