



Mexican Burger Vegan

mit Bohnen, Jalapenos, Tortilla Chips
und Limettenmayonnaise

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🍴 860 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

2 Garden Gourmet Sensational Burger

100 g Kidneybohnen

80 g Mais

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

2 El Jalapenos

100 ml passierte Tomaten

4 Blätter Eisbergsalat

1 Tomate

1 Gurke

1 Limette

100 g vegane Mayonnaise

2 Golden Toast Hamburger-Brötchen

2 Scheiben veganer Käse

Zubereitung

- 1 Bohnen und Mais abschütten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Jalapeños klein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Jalapeños, Bohnen und Mais hinzugeben. Passierte Tomaten hinzugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Eisbergsalat abwaschen und trocken schütteln. Tomate abwaschen und in Scheiben schneiden. Gurke abwaschen und ein paar Scheiben abschneiden.
- 3 Limette abwaschen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Limettensaft und 1 TL Abrieb zusammen mit der Mayonnaise vermengen.
- 4 Golden Toast Hamburger-Brötchen aufschneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Brötchen auf der Innenseite kurz rösten.
- 5 Nun eine Pfanne mit Öl erhitzen. Garden Gourmet

2 Handvoll Tortilla Chips

Pflanzenöl zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Sensational Burger darin knusprig braun braten.

- 6 Auf den Unterseiten der Burgerbrötchen nun etwas Limettenmayonnaise verteilen. Eisbergsalat, Sensational Burger, Bohnen, je 1 Scheibe veganen Käse, Tomate, Gurke und ein paar Tortilla Chips auflegen. Mit der Oberseite des Burger Brötchens schließen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	631kJ /151kcal	3.594kJ /860kcal
Fett	7g	41g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	16g	92g
davon Zucker	3g	15g
Eiweiß	7g	38g
Salz	1g	4g