Rezept

Bunte Burger-Bowl

Ein Rezept von Bunte Burger-Bowl, am 13.06.2025

Zutaten

½	Zwiebel
100 g	Pilze (z. B. Kräuterseitlinge oder Champignons)
3 EL	geröstetes Sesamöl
30 g	Cashewkerne
100 g	Baby-Blattspinat (ersatzweise Feldsalat)
1	Avocado
½	Zitrone
	Salz
½ Bund	Koriandergrün
80 g	geräucherter Tofu
1	Knoblauchzehe
100 g	schwarze Bohnen (aus der Dose)
1 TL	gemahlener Koriander
1	vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
6	Radieschen
1 EL	Tahin (Sesampaste)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 51 g F, 20 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbraten. Tofu, Pilze und Knoblauch dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.

2. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Cashewkerne fein hacken. Den Tofu-Pilz-Mix in den Standmixer geben, Bohnen, Cashewkerne und gemahlenen Koriander hinzufügen und alles grob pürieren (alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab arbeiten).

3. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Esslöffel jeweils mehrere Bratlinge in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

4. Währenddessen den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Rote Bete würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden!). Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.

5. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin mischen. So viel Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen oder grob hacken. Den Spinat auf Schalen (Bowls) verteilen und Bratlinge, Rote Bete, Avocado und Radieschen darauf anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit dem Koriandergrün garnieren.