

Rezept

## Kräuterseitling-Burger

Ein Rezept von Kräuterseitling-Burger, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>350 g</b> Kräuterseitlinge	<b>1</b> kleiner Apfel (ca. 120 g)
<b>2 1/2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>4 Blätter</b> Eisbergsalat	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Ahornsirup	<b>2 EL</b> Sojasauce
Salz	Pfeffer
<b>4</b> Burger-Brötchen	<b>4 EL</b> vegane Mayonnaise

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 15 g F, 10 g EW, 40 g KH

### Zubereitung

1. Die Kräuterseitlinge putzen, je nach Größe längs halbieren oder in 3-4 Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein reiben. Die Raspel mit ½ EL Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin bei großer Hitze rundherum ca. 6 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, den Ahornsirup darüberträufeln und alles mit Sojasauce und restlichem Zitronensaft (2 EL) ablöschen und eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
3. Die Brötchen auf dem Toaster toasten, halbieren und die unteren Hälften mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen. Den Apfel darauf verteilen und je 1 Salatblatt darüberlegen. Die Pilze darauf stapeln, den Sud darübergeben und die oberen Brötchenhälften auflegen.