

Rezept

Pilz-Burger

Ein Rezept von Pilz-Burger, am 20.04.2024

Zutaten

150 g Seidentofu	1-2 TL Limettensaft
5 TL Senf	Salz
250 g große Austernpilze	1 EL Semmelbrösel
4 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	4 EL Öl
Pfeffer	1 TL getrockneter Thymian
4 Vollkorn-Hamburger-Brötchen (à ca. 50 g, ersatzweise Vollkorntoasties)	einige Salatblätter
2 Gewürzgurken	2 Tomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Burger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Für die »Mayonnaise« Tofu mit Limettensaft und 1 TL Senf in einen Rührbecher füllen und fein pürieren, salzen.
2. Die Pilze säubern. Die glatten Seiten mit übrigem Senf bestreichen. Semmelbrösel und Röstzwiebel mischen. Bestrichene Pilzseite in die Mischung drücken. Nach und nach das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise von jeder Seite in 3-4 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Brötchen aufschneiden und kurz im Ofen rösten. Salat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Brötchen-Unterteile mit »Mayo« bestreichen. Mit Salat, Pilzen, Tomaten und Gurken belegen. Oberteile auflegen. Übrige Mayo hält sich gekühlt bis zu 5 Tage.