Rezept

Portobello-Burger

Ein Rezept von Portobello-Burger, am 01.06.2025

Zutaten

500 g	Portobellopilze (mind. 5 Stück, ersatzweise weiße Riesenchampignons)
250 g	mageres Rinderhackfleisch
	Pfeffer
1 EL	Joghurt
1 TL	körniger Senf
1	kleine rote Zwiebel
3 EL	Öl
25 g	getrocknete Soft-Tomaten
	Salz
3 TL	Kapern
2 EL	Mayonnaise
2	Tomaten
1 Handvoll	Rucola (ca. 25 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 51 g F, 37 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Pilze mit einem Küchenpapier sauber abreiben, Stiele herausdrehen. 4 Pilze mit der gewölbten Seite nach unten auf einen mit Alufolie belegten Backofenrost legen. Die Pilze im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann herausnehmen und die Flüssigkeit, die sich in den Pilzen gesammelt hat, abgießen. Pilze mit der gewölbten Seite nach oben auf den Rost legen und weitere 10 Min. backen.

2. Inzwischen übrige Pilze und Pilzstiele im Blitzhacker zerkleinern. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die zerkleinerten Pilze ca. 5 Min. unter Rühren kräftig darin anbraten. Abkühlen lassen, heraus-nehmen und die Pfanne säubern. Soft-Tomaten klein würfeln. Das Hackfleisch mit den zerkleinerten Pilzen, den Soft-Tomaten, Salz und Pfeffer verkneten und zu zwei flachen Pattys (Bratlingen) formen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pattys darin pro Seite 5-6 Min. braten.

3. Währenddessen für die Sauce die Kapern trocken tupfen und klein hacken. Joghurt mit Mayonnaise und Senf glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kapern untermischen. Tomaten waschen, trocken tupfen und in schmale Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen.

4. Die Pilzköpfe auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 Pilzköpfe mit der gewölbten Seite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen und mit Rucola belegen. Je ein Patty daraufgeben, Tomaten- und Zwiebelscheiben darauf verteilen und mit etwas Sauce beträufeln. Jeweils einen zweiten Pilz als »Deckel« auflegen. Die übrige Sauce zu den Burgern servieren.