

Rezept

Veganer Hawaii-Burger

Ein Rezept von Veganer Hawaii-Burger, am 27.04.2024

Zutaten

4 Burger-Buns	1 rote Zwiebel
500 g rohe vegane Hackalternative auf Sojabasis	10 Tropfen Flüssigrauch (Liquid Smoke)
Salz	3 EL Öl
8 EL Teriyakisauce	4 Scheiben vegane Burgerkäse-Alternative
4 Scheiben Ananas (aus dem Kühlregal)	1 Tomate
4 Blätter Kopfsalat	4 EL vegane Mayonnaise

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 32 g F, 66 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Brötchen halbieren, mit den Innenseiten nach unten in einer großen Pfanne kurz anrösten, herausnehmen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel, veganes Hack und Flüssigrauch verkneten und salzen. Mit einer Burgerpresse 4 Pattys formen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pattys darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten, auf beiden Seiten mit je 1 EL Teriyaki-Sauce bestreichen. Den Herd ausschalten und jedes Patty mit 1 Käsescheibe belegen.
2. Inzwischen in einer zweiten großen Pfanne das restliche Öl (1 EL) erhitzen und die Ananasscheiben darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Min. anbraten. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, den Salat waschen und trocken schütteln.
3. Die Brötchenhälften mit je ½ EL Mayo bestreichen. Auf die unteren Hälften je 1 Salatblatt legen. Patty, Ananas und Tomatenscheiben darauflegen. Mit den oberen Brötchenhälften abdecken.