



Vegane Golden Buddha Burger

Zubereitung

1. Die Mayonnaise mit der Chili- und Sojasauce vermischen und beiseitestellen.
2. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Veganen Mühlen Burger darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.
3. Die Burgerbrötchen aufschneiden, mit der Chili-Soja-Mayonnaise bestreichen, jeweils 1 Burger daraufsetzen. Mit Gurke, Tomaten, Pflücksalaten und Sprossen garnieren. Das obere Teil des Burgerbrötchens daraufsetzen und sofort servieren. Wer mag, kann zusätzlich noch Avocadoscheiben ergänzen.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 50 g vegane Mayonnaise
- 2 EL Chilisauce
- 2 EL Sojasauce
- etwas Rapsöl zum Ausbacken
- 2 Packungen Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- 4 Burgerbrötchen
- 1 Gurke
- 2 Tomaten in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll gerupfte Pflücksalate
- 50 g div. Sprossen, z.B.: Alfalfa, Erbsen, Spargel

Nährwerte pro Portion

2.170 kJ (520 kcal)

26 g Eiweiß

20 g Fett

44 g Kohlenhydrate