



Vegane Asia Burger

Zubereitung

1. Für den Asia-Salat: Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für das Dressing: Limetten auspressen, Saft mit 80 ml Sweet-Chili-Sauce, Sesam, Olivenöl und Sesamöl verrühren.
2. Paksoiblätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Senfrauke, Koriander, Basilikum, Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen und in 2/3 des Asia-Dressings wenden.
3. Gurken mit einem Hobel in Streifen hobeln und in restlichem Dressing wenden. Erdnüsse hacken. Mühlen Burger auf dem Grill von beiden Seiten goldbraun grillen. Salatblätter mit dem Dressing mischen.
4. Burgerbrötchen auf dem Grill erwärmen und durchschneiden. Untere Brötchenseite mit restlicher Sweet-Chili-Sauce bestreichen, Salat darauflegen. Mühlen Burger daraufsetzen, die Gurkenstreifen auf den Burger legen, mit Erdnüssen bestreuen und mit Brötchenoberteil abdecken.

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 EL Sesam
- 2 Limetten
- 150 ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sesamöl
- 1 kleiner Paksoi
- 30 g Senfrauke
- ½ Bd. Koriander
- ½ Bd. Thai-Basilikum
- 40 g rote kleine Mangoldblätter
- 1 Mini-Gurke
- 20 g geröstete Erdnüsse
- 2 Packungen Vegane Mühlen Burger Typ Rind
- 4 vegane Hamburger Brötchen mit Sesam

Nährwerte pro Portion

2.299 kJ (528 kcal)
23 g Eiweiß
27,6 g Fett
49,8 g Kohlenhydrate