Veggie-Burger mit Avo-Mayo

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Pflanzenöl
- 400 g Natur-Tofu
- 4 EL Vollkornmehl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Tomatenmark
- geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 2 Avocados (reif)
- 1 Bio-Limette
- 6 EL Hellmann's Vegan Mayo 330 g Glas
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 50 g Erbsensprossen
- 100 g Rucola
- 6 Stk. vegane Burger-Brötchen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2242 kJ
Energie (Kilokalorien):	536 kcal
Fett:	34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,2 g
Kohlenhydrate:	36 g
davon Zucker:	5,7 g
Ballaststoffe:	7,5 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	1,4 g

Zubereitung

1. Für die Patties Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Tofu mit den Händen fein zerkrümeln, mit dem Knoblauch-Zwiebel-Mix, Mehl, Senf und Tomatenmark vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Masse zu 6 gleichgroßen Patties formen.

2. Für die Avo-Mayo 1 Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Avocado, Limettensaft, -schale, Hellmann's Vegan Mayo und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Abschmecken und beiseitestellen.

3. 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Patties darin unter Wenden ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Herausnehmen und warm halten.

4. Inzwischen 1 rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Sprossen vom Beet schneiden. Rucola und Sprossen waschen und trocken schleudern. Restliche Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

5. Burger-Brötchen halbieren und mit den Schnittflächen nach unten nacheinander im heißen Bratfett ca. 1 Minute leicht anrösten. Untere Brötchenhälften mit je 1/2 EL Avo-Mayo bestreichen und mit Tomate, Sprossen-Mix, Veggie-Patties, Zwiebel und Avocado belegen. Obere Brötchenhälften mit je 1/2 EL Avocado-Mayo bestreichen und als Deckel auflegen. Veggie-Burger anrichten und restliche Avo-Mayo dazureichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns