

Vegetarischer Pilz-Maronen-Burger

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 400 g Rotkohl (geputzt)
- 100 g Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Hellmann's Mayonnaise Die Cremige 250 ml
- 50 g Crème légère
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Zucker
- 1 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 400 g braune Champignons
- 200 g Maronen (verzehrsfertig, vakuumiert)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 80 g zarte Haferflocken
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g Feldsalat
- 4 Burgerbrötchen (à 50 g)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3501 kJ
Energie (Kilokalorien):	838 kcal
Fett:	53 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,9 g
Kohlenhydrate:	67 g
davon Zucker:	18 g
Ballaststoffe:	13 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2,5 g

Zubereitung

1. Für den Coleslaw Rotkohl in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit ½ TL Salz bestreuen. Mit den Händen gut durchkneten, dabei am besten Einmalhandschuhe tragen. Rotkohl beiseitestellen. Karotten schälen und reiben. 1 rote Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Schüssel 80 g Hellmann's Mayonnaise mit Crème légère, Zitronensaft, Balsamicoessig, Zucker, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Karottenraspel und Zwiebelwürfel untermischen und beiseitestellen.

2. Für die Pilz-Maronen-Pattys Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons in einer großen Pfanne in 1 EL Öl anbraten, bis die austretende Flüssigkeit verkocht ist. Zwiebel zufügen und glasig braten. In eine Schüssel umfüllen. Maronen, Haferflocken, ½ TL Salz und Pfeffer zufügen. Masse etwas abkühlen lassen, dann das Ei zugeben und alles mit den Händen gut vermischen. Aus der Pilz Masse 4 Pattys formen. In einer Pfanne im restlichen heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 7-8 Minuten knusprig braten.

3. Den gezogenen Rotkohl mit den Händen gut ausdrücken und zum vorbereiteten Salat geben, gut durchmischen und nach Belieben abschmecken.

4. Feldsalat waschen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Brötchen aufschneiden und mit der restlichen Hellmann's Mayonnaise bestreichen. Mit Feldsalat, Pilz-Maronen-Patty, Zwiebelringen und etwas Coleslaw belegen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 40 min Kochzeit: 20 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