

Pulled Mushroom Burger



„Ich bin ein Gourmeggle.“

Zutaten:

1 Packung MEGGLE Knoblauch Brot

300g Kräuterseitlinge

3 EL Rapsöl

Je etwas Paprikapulver, Salz,
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel

2 EL Ketchup

1 EL (süße) Sojasauce

Etwas brauner Zucker

1 EL weißen Balsamicoessig

100g Rotkohl

1 kleine Karotte (60g)

1 Frühlingszwiebel

1 EL weißen Balsamicoessig

1EL Rapsöl

1 MEGGLE Kräuter-Tube vegan



Zubereitung:

Das MEGGLE Knoblauch Brot bei 200 °C Ober-/Unterhitze nach Packungsanleitung 10 Minuten im Ofen goldbraun fertigbacken.

In der Zwischenzeit Kräuterseitlinge mit einer Gabel längs am Stiel entlang in feine Streifen zerreißen. Die Köpfe ebenso zerkleinern und alles mit dem Rapsöl gut vermengen. Die Ofentemperatur auf 220 °C Ober-/ Unterhitze erhöhen und die Pilze für ca. 15 Minuten backen bis sie knusprig-braun sind.

Ketchup, helle Sojasauce, etwas brauner Zucker, weißem Balsamicoessig verrühren und mit Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel je nach Geschmack würzig abschmecken. Marinade anschließend gut mit den gebackenen Pilze vermengen.

Das Rotkraut und die Karotte fein raspeln und die Frühlingszwiebel klein schneiden. Den Rotkohl mit Rapsöl und weißem Balsamicoessig für ca. 1 Minute durchkneten, bis das Kraut eine weiche Konsistenz bekommt. Die Karotte und Frühlingszwiebeln hinzugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anschließend die obere Brothälfte dick mit 1 MEGGLE Kräuter-Tube vegan bestreichen. Zuerst die Pulled Mushrooms, dann den Coleslaw auf der unteren Hälfte des Knoblauch Brotes verteilen und mit dem bestrichenen Deckel zuklappen. Je nach Wunsch in Stücke teilen.