



Mini Pilz Burger

Der vegetarische Mini Burger sorgt für jede
Menge Gaumenfreude

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne und Haferflocken miteinander vermengen.
2. Brühe aufkochen und über die Haferflocken geben. Für circa 30 Minuten quellen lassen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, die Champignons hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Das Knäckebrot in einem Mixer zu feinen Bröseln verarbeiten. Danach die angebratenen Champignons unter die Haferflockenmasse heben. Die Knäckebrotbrösel hinzufügen und die Masse gut vermengen. Aus der Masse vier gleich große Patties formen.
5. Burger Patties in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten knusprig braun braten.
6. Die Kräutersaitlinge in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf die Patties legen und mit einer Scheibe Mozzarella bedecken. Das Ganze für kurze Zeit in den Ofen geben, bis der Mozzarella beginnt zu schmelzen.
7. Die Burger Buns halbieren, die Pilz-Patties darauflegen einen Eßlöffel Barbecue Soße darauf geben, mit Sprossen garnieren und den Brötchendeckel auf den Burger geben.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 125 ml Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 6 Vollkorn-Knäckebrot mit Sesam
Scheiben
- 4 EL Barbecue Sauce
- 1 EL Bratöl Olive
- 3 EL Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
- Atlantik Meersalz, grob für die Mühle

Weitere Zutaten

- 75 g Sonnenblumenkerne
- 175 g zarte Haferflocken
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Champignons
- 4 Burger Buns
- 4 Kräutersaitlinge
- 1 Kugel Mozzarella
- 50 g Sprossen