



Schudel on the Rocks – jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

BURGER

8 grosse Portobello-Pilze
1 Dose Kichererbsen
1-2 Maiskolben
Olivenöl
1 kleine Zucchini
2-3 Zweige Thymian
Herbamare Original
Sesumöl
gemahlener Kreuzkümmel
1 Zitrone, Saft
1 Mini-Lattich
1 Tomate

Pilze putzen und Stiel entfernen. Kichererbsen gut abspülen und abtropfen.

Mais in Stücke schneiden, in etwas Olivenöl kurz anbraten, etwas abkühlen und Körner runterschneiden.

Zucchini waschen und klein würfeln. In der heissen Pfanne mit den abgestreiften Thymianblättern in etwas Olivenöl kurz anrösten, mit Herbamare würzen, abkühlen lassen.

Kichererbsen mit Sesumöl in den Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und etwas Zitronensaft abschmecken.

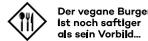
Mais, Zucchiniwürfel und das Kichererbsenpüree mischen. Die Hälfte der Pilze mit dem Püree füllen, mit einem zweiten Pilz decken.

Tomate in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter rüsten.



Menü

Portobello BURGER



Der vegane Burger
ist noch saftiger
als sein Vorbild...

für 4 Burger

Öl in eine Pfanne geben und Brötchen von beiden Seiten kurz braten, beiseitestellen.

Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Pilze von beiden Seiten braten.

Beide Brötchenhälften mit der Aioli bestreichen.

Untere Brötchenhälfte mit Salatblatt, Tomatenscheibe und Portobello und curmelisierten Zwiebeln belegen und mit der oberen Brötchenhälfte abschliessen.

AIOLI

1 Knoblauchzehe
½ dl Sojamilch
1½ dl Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

½ dl Sojamilch und ½ dl Sonnenblumenöl mit der geschälten Knoblauchzehe und dem Salz mixen.

Anschliessend 1 dl Sonnenblumenöl im Faden unter die bestehende Masse mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

CARAMEL ZWIEBELN

2 rote Zwiebeln
Zucker
Rotwein

Zwiebeln schülen und in feine Ringe schneiden. Mit Zucker bestreuen und einmarinieren, kurz stehen lassen.

In wenig Öl kurz andünsten.

Mit Rotwein ablöschen und weichschmoren bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.

PORTO BELLO PILZ

Riesen
Champignon
(kräftig im
Geschmack)



mehr unter

Schudel on the Rocks.ch