



Portobello Burger mit Rucola

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

4	Portobello Pilze	2 Hdv.	Rucola
30 ml	Rapsöl	4	Burger Buns
4	rote Zwiebeln	1	Ochsenherztomate
1/2	Gurke	150 g	Gelierzucker
200 ml	Traubensaft		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Rote Zwiebeln in feine Würfel schneiden und leicht in Rapsöl anschwitzen, bis sie glasig werden. Mit Traubensaft ablöschen.
2. Gelierzucker hinzugeben und einkochen lassen, bis eine Marmeladen-Masse entsteht. Auskühlen lassen.
3. Ochsenherztomate in 2 cm dicke Scheiben schneiden, etwas einölen und kräftig angrillen, danach salzen und pfeffern.
4. Portobello-Pilze in Rapsöl kräftig anbraten und danach bei 130°C für 6 Minuten im Ofen garen.
5. Gurken in feine Scheiben schneiden, Rucola waschen.
6. Burger-Bun nach Möglichkeit an den Schnittflächen rösten oder toasten.
7. Den Burger nach Belieben belegen.

Das Zwiebelconfit dient als Soße und sollte auf beiden Brötchenseiten wie eine Marmelade verteilt werden.



DER PORTOBELLO-PILZ

- weltweit am meisten angebauter

Speisepilz

- enthält Vitamin D, C, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Kalium