

# VEGETARISCHE BURGER MIT PULLED MUSHROOMS,

Barbecuesoße und lila Coleslaw aus Rotkohl & Karotte



## HELLO KRÄUTERSAITLINGE

*Sie sind der perfekte Pilz:  
geschmacklich nah am Steinpilz,  
voller Proteine, Ballaststoffe und Vitamine  
B3 und B5 – Kräutersaitlinge bringen  
alles mit.*



Briochebrötchen



Kräutersaitlinge



lila Karotte



Tomate



Sojasoße



rote Zwiebel



Joghurt (3,5 % Fett)



mittelscharfer Senf



Cheddar (Scheiben)



geraspelter Rotkohl



BBQ-Sauce

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Pulled-Mushroom-Burger sind die Antwort auf die Frage, wie man die leckeren Pulled-Pork-Rezepte ins Vegetarische abwandeln kann! Wie immer erweisen sich Pilze hier als perfekt geeignet, weil man mit ihnen einfach alles machen kann! „Pulled“ meint übrigens gezupft oder auch gerupft. Genau das machst Du auch – unkompliziert mit einer Gabel. Genieße Deinen Burger mit leckerem Barbecuegeschmack und dem lila Coleslaw. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **2 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



## 1 COLESLAW ZUBEREITEN

**Lila Karotte** schälen und grob reiben. In einer großen Schüssel **geraspelte Karotte** mit **Rotkohl**, **Joghurt**, **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und die  **Hälfte** vom **mittelscharfen Senf** vermischen.



## 2 KRÄUTERSEITLINGS ZUPFEN

**Kräuterseitlinge** längs halbieren und Stiel mit einer Gabel zupfen. **Pilzkopf** in feine Streifen schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tomate** in Scheiben schneiden.



## 3 PILZE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und alle **Pilzstücke** darin 4 – 5 Min. anbraten. Anschließend **Zwiebelstreifen** dazugeben und weitere 4 – 5 Min. anbraten. Hitze reduzieren, mit **Sojasoße** ablöschen, restlichen **Senf** und die  **Hälfte** der **BBQ-Sauce** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Pulled Mushrooms** in eine große Schüssel umfüllen und warm halten.



## 4 BRÖTCHEN VORBEREITEN

**Briochebrötchen** aufschneiden. Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und **Brötchenhälften** mit der Schnittfläche nach unten 1 – 2 Min. toasten.



## 5 BURGER BAUEN

Restliche **BBQ-Sauce** auf **Brötchenhälften** verteilen. Mit **Pulled Mushrooms**, **Cheddarscheiben** und **Tomatenscheiben** legen. Zum Schluss mit etwas **Coleslaw** toppen und zusammenklappen.



## 6 ANRICHTEN

**Burger** auf Teller verteilen und zusammen mit restlichem **Coleslaw** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
lila Karotte <b>BE</b>   <b>NL</b>	1	1	1
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Joghurt (3,5 % Fett) <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Kräuterseitlinge	200 g	300 g	400 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	1
Tomate <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	1	1
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
BBQ-Sauce <b>3)</b> <b>4)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Briochebrötchen <b>1)</b> <b>2)</b> <b>5)</b> <b>8)</b> <b>10)</b>	2	3	4
Cheddar (Scheiben) <b>5)</b>	40 g	80 g	80 g
Weißweinessig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	1885 kJ/451 kcal
Fett	7 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	15 g	48 g
- davon Zucker	4 g	12 g
Eiweiß	5 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch 8) Sesam  
 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!