



Burger-Bowl mit Avocado, Champignons und Feta



Zutaten

Menge

150 g	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Crème fraîche
1 EL	Brioche-Burger-Brötchen
2	Essig
1	vegane Burger Patties
4 EL	Zwiebel
1	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Salz
100 g	Blattspinat
100 g	Champignons
2 EL	Sojasoße
1	reife Avocado
1	Fleischtomate
200 g	Feta
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

schnell

Zubereitung

Du liebst Burger, hast aber Lust auf ein bisschen Abwechslung? Dann probiere unbedingt unsere vegetarische Burger-Bowl mit Avocado, Champignons und Feta aus! Hier ist eigentlich alles in einer Schüssel vereint, was du sonst auch für deinen Burger benötigst. Die Burger-Brötchen würfelst du und backst diese im Ofen schön knusprig. Die Zwiebeln werden karamellisiert, die Crème fraîche mit etwas Schnittlauch vermischt, die Avocado mit etwas Tomate zu einer leckeren Creme vermengt und die Pilze sowie die Burger Patties in einer Pfanne angebraten. Gestartet mit dem Blattspinat kannst du nun alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit zerbröseltem Feta toppen. Schon hast du eine super leckere Burger-Bowl! Probieren Sie das Rezept direkt aus!

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vor. Die Burger Buns würfeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten im Backofen knusprig backen.

Step 2:

In der Zwischenzeit schneidest du die Zwiebel in Scheiben und röstest sie mit etwas Honig in einer Pfanne an. Den Schmand mit geschnittenem Schnittlauch, einer gepressten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermengen.

Step 3:

Dann kannst du die Avocado in einer Schüssel zerdrücken. Die Tomate würfeln und die Hälfte zur Avocado geben. Die Avocado-Creme mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Step 4:

Nun kannst du die Pilze in Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne leicht anrösten und mit der Sojasoße ablöschen. Danach kannst du die Patties in die Pfanne geben und diese ebenfalls anbraten, bis sie durchgegart sind. Den Babyspinat mit 2 EL Olivenöl und dem Essig vermengen.

Step 5:

Jetzt kannst du die Bowl anrichten. Dazu zuerst den Spinat in eine Schüssel geben. Darauf die Pilze, die Tomatenwürfel, die Avocado-Creme, die Patty-Stücke und die Honigzwiebeln verteilen. Den Feta über alles bröseln und alles mit den Brotstückchen toppen.