

Rezept

Veganer Zwiebelburger mit Mango

Ein Rezept von Veganer Zwiebelburger mit Mango, am 30.06.2024

Zutaten

½	Mango	¼	Gurke
8 Blätter	Römersalat	400 g	kleine Zwiebeln
1 Bund	Koriandergrün	200 g	Mehl
1 TL	edelsüßes Paprikapulver		Salz
	Pfeffer	4 EL	Öl
4	Burger-Brötchen	8 EL	vegane Grillsauce (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 26 g F, 14 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen und in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln.
2. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Mehl in einer Schüssel mit drei Viertel des gehackten Korianders, Paprikapulver, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. 350 ml kaltes Wasser dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Zwiebeln dazugeben und untermischen.
3. Je 2 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. 3 EL Zwiebelteig übereinander in die Pfanne geben und leicht flach drücken, sodass ein Patty entsteht. Auf diese Weise 4 Pattys in jede Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Wenden und weitere 5-6 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Inzwischen die Brötchen auf dem Toaster auftoasten, halbieren und die unteren Hälften mit je 1 EL Currysauce bestreichen. Je 4 Gurkenscheiben und 2 Salatblätter darauflegen. Je 1 Zwiebelpatty daraufsetzen und mit je 1 EL Currysauce bestreichen. Je 1 weiteres Patty darauflegen. Mit Mangoscheiben belegen und mit dem restlichen gehackten Koriander bestreuen. Die oberen Brötchenhälften auflegen.