Original Cheese Burger Vegetarisch

Zutaten

- 160 g GARDEN GOURMET vegetarischer Burger 160g
- 2 Scheiben
- 1 Zwiebeln, roh
- 1 Rebe Tomate
- 2 Maiskolben
- 2 gesäte Burgerbrötchen
- 50 g zerkleinerter Eisbergsalat
- 1 El. Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die vegetarischen Burger auf ein Backblech legen und 8 Minuten backen. Sie können natürlich auch auf dem Grill zubereitet werden.

2. Die Burger aus dem Ofen nehmen und eine Käsescheibe auf jeden Burger legen. Die Burger mit dem Käse für 3-4 Minuten erneut in den Ofen legen und die Brötchen für die letzten 2 Minuten der Garzeit in den Ofen geben.

3. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln karamellisieren (ca. 5-10 Minuten bei schwacher Hitze).

4. Die Maiskolben für 5-8 Minuten in eine Pfanne mit siedendem Wasser geben.

5. Eine Bratpfanne stark erhitzen, ein wenig Öl auf den Mais treufeln und dann eine Minute lang anbraten und ständig wenden.

6. Jetzt kommt das Burger stapeln! Die Brötchen in zwei Hälften schneiden. Das Brötchens mit Salat und Tomaten belegen. Dann den Burger mit Käse darauflegen und die knusprigen Zwiebeln hinzufügen. Zusammen mit den Maiskolben servieren.

Nährewerte an

Les glucides	25.09 G
Énergie	277.13 kcal
Les graisses	12.57 G
Protéine	16.91 G

40 Minutes

2 Portionen