



Vegetarischer Teriyaki Burger mit Ananas

Zutaten

- 450 g Ananas
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Avocado, reif
- 1 Teelöffel auffüllen Limettensaft
- 50 g Tomaten
- 1 Teelöffel auffüllen THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Garden Gourmet Vegane Burger
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Würzpaste Teriyaki Style
- 4 oz Hamburger Brötchen

Zubereitung

1. Ananas schälen, vierteln. Den harten Strunk jeweils der Länge nach herausschneiden und alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen und längs in Streifen schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und beiseite stellen. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und quer in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und darin die Burger Pattys nach Packungsanweisung braten.
4. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen, Zwiebel- und Ananaswürfel darin anbraten. Würzpaste zugeben und 3-4 Min. mitbraten. Gelegentlich umrühren.
5. Hamburger-Brötchen halbieren und im Backofen nach Packungsanweisung erwärmen. Die Unterseite der Brötchen jeweils mit 3-4 Avocadoscheiben belegen. Darauf je 1 Tomatenscheibe und anschließend jeweils das Burger Patty darauf legen. Jeweils mit 2-3 Esslöffeln der Ananas-Teriyaki Mischung abschließen, bevor die Brötchen Oberseite darauf gelegt wird. Dazu schmecken Süßkartoffelpommes.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	525.78 G
Energie	2862.58 kcal
Fette	54.91 G
Protein	61.93 G

🕒 0 Minutes

⊕ 1