

Pulled Austernpilz-Burger mit fruchtiger Barbecue-Soße

- 🕒 25 Minuten
- 👤 2 Portionen
- 📊 Schwierigkeit: 2 von 3
- 🟢 Vegetarisch
- 🟡 Vegan möglich

Zutaten

250 g Austernpilze
2 Burger-Brötchen*
½ Zwiebel
Möhren
Salat

Für die Soße

2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel
2 Chilischoten nach Wahl
250 g Tomatenmark
4 EL Rohrzucker
4 EL Ahornsirup
2 EL Weißweinessig
2 EL Sojasoße
1 EL Senf
1 TL Ingwerpulver
1 TL Kurkuma
¼ TL Nelken
¼ TL Muskatnuss
125ml Wasser
1 EL Margarine*
1 TL Paprika geräuchert

* Vegane Alternative: Vegane Burger-
Brötchen, pflanzliche Margarine

Zubereitung

Für die Soße Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili glasig dünsten. Dazu Tomatenmark, Rohrzucker, Ahornsirup, Weißweinessig, Sojasoße, Senf, Ingwerpulver, Kurkuma, Nelken und Muskatnuss geben und einmal kräftig umrühren. Mit Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Nach Ablauf der Kochzeit in einen Mixer geben, 1 EL Margarine hinzufügen und zu einer feinen Soße mixen.

Die Austernpilze mit einer Gabel in Streifen auseinanderzupfen, die Zwiebeln würfeln und die Möhren in dünne Streifen schneiden. Die Austernpilze ohne Fett in der Pfanne anbraten. Anschließend etwas Olivenöl und Zwiebeln hinzufügen und dünsten. Die Masse kurz einkochen lassen.

Die untere Hälfte der Brötchen mit etwas Soße, Salat und den Möhren belegen. Darauf die Pulled Austernpilz-Masse geben und mit etwas Soße und der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Erfahre mehr
über uns unter:
[biopilzhof.de](https://www.biopilzhof.de)

Nährwerte pro Portion

Kalorien 502 kcal / Kohlenhydrate 99 g /
Protein 13 g / Fett 3 g



BIOPILZHOF



Deutsche
Landwirtschaft
DE-ÖKO-005

