



Aus der Heimat der Frische

 45 Minuten

 Einfach

Portobello Burger mit Chimichurri Sauce und Süßkartoffelpommes

Die köstliche Fleischalternative für Vegetarier: Saftige, schmackhafte Portobello Burger mit feuriger Chimichurri Sauce und knusprigen Süßkartoffelpommes.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Den Backofen auf 220° C (Umluft) vorheizen. Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Die Süßkartoffeln mit der Schale in Pommes schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl und Salz vermengen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. knusprig backen.

Schritt 2

Für die Grill-Marinade die Zitronenschale abreiben, die Hälfte des Schnittlauchs in Röllchen teilen und beides mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Pilze und Paprika in der Marinade ca. 1 Std. einlegen.

Schritt 3

Für die Chimichurri Sauce Chili, Petersilie, $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch, eine geschälte Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone in einer Küchenmaschine grob pürieren.

Schritt 4

Für den Skyr Dip, die übrige Zitronenhälfte auspressen, den Schnittlauch in Röllchen teilen, die Gurke längs halbieren und eine Hälfte fein raspeln. Alles mit dem körnigen Skyr vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5



Zutaten

2 Portionen

1 Süßkartoffel

7 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Zitrone

1 Bund Schnittlauch

1 gelbe Paprika

2 Portobello Pilze

1 grüne Chili

0.5 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 Mini-Gurke

200 g MILRAM körniger Skyr

3 EL Kresse (z.B. lila Radieschen Kresse)

2 Burger Brötchen

Den Grill anheizen und Pilze, Paprika und die Burger-Brötchen darauf knusprig grillen. Zum Servieren, die übrige Gurkenhälfte mit einem Sparschälen der Länge nach in Streifen schneiden. Die Burger Brötchen mit Chimichurri bestreichen, Paprika und Pilze darauf geben und mit Skyr Dip, Gurkenstreifen und Kresse garnieren. Die Portobello Burger mit den selbstgemachten Süßkartoffelpommes und der Chimichurri Sauce genießen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1969/606

Fett (g): 28

Kohlenhydrate (g): 66

Eiweiß (g): 21