



PORTOBELLO-BURGER

Zutaten

- 2 Portobellopilze
- 1 TL Kokosöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 Büffelmozzarella
- 1/2 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Rucola



Zubereitung

Die Pilze säubern und die Stiele vorsichtig entfernen. Mit etwas geschmolzenem Kokosöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne oder auf dem Grill auf jeder Seite ca. 4 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft und Salz unterrühren. Einen Portobellopilz auf einen Teller legen, mit Avocado bestreichen, mit Rucola belegen, den Mozzarella darauf geben, mit dem zweiten Pilz abdecken und gegebenenfalls mit einem Schaschlikspieß fixieren.

Rezeptvariation

Für eine vegane Variante kann der Mozzarella durch eine Scheibe Räuchertofu ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert

Bei Portobellopilzen handelt es sich ganz einfach um etwas groß geratene Champignons. Sie eignen sich besonders gut zum Füllen oder eben für brotfreie Burger. Wie alle Pilze sollten sie nicht mit Wasser gewaschen, sondern mit einem Tuch oder einer Bürste gereinigt werden.

