

# GEMÜSEBURGER

MIT BUNTEM SALAT

FÜR 4 PERSONEN



## Burger:

- 4 (Burger-)brötchen
- 4 Scheiben Hokkaidokürbis oder  
anderes Gemüse  
(z.B. Zucchini oder Paprika)
- 4 Salatblätter
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 4 Gewürzgurken, in Scheiben  
geschnitten  
Tacos oder Chips, falls vorhanden  
(vegane) Mayonnaise  
Ketchup oder BBQ Sauce,  
was du magst und im Haus hast

Das Gemüse grillen oder anbraten, die Brötchen toasten oder in der Pfanne anrösten.

Die untere Hälfte des Brötchens mit Ketchup oder BBQ-Sauce bestreichen, das Salatblatt, das gegrillte Gemüse, Tomatenscheiben, Gewürzgurken und Zwiebelringe ebenfalls draufschichten.

Die obere Hälfte des Brötchens mit (vegane) Mayonnaise bestreichen, die Tacos oder Chips für den extra knusprigen Biss drauflegen und zuklappen. Dazu Salat mit Dressing servieren.

# BUNTER SALAT



## Rote-Beete-Dressing:

100ml	Rote Beete Saft
1	Knoblauchzehe
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Öl
2 EL	Agavendicksaft oder 3 EL Apfelsaft Salz und Pfeffer

## Mango-Dressing:

1	Mango
½	Zwiebel
4 EL	Zitrusaft (z.B. Orange, Limette, Mandarine, Zitrone)
4 EL	Apfelsaft oder 2 TL Agavendicksaft Salz und Chili

Zutaten des jeweiligen Dressings mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß pürieren und abschmecken.

## Salat:

2	Tomaten, geschnitten
1	Gurke, gewürfelt
1 kleiner	Kopfsalat, gewaschen und geschnitten
1	Frühlingszwiebeln, Ringe
4 EL	Kerne, geröstet

Salat mit Dressing nach Wahl servieren.

Tipp: Die Dressings lassen sich bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.