



Grünkern-Burger mit gebratenen Zwiebeln

Quelle: Schrot & Korn 06/2013 Seite 20, ausprobiert von Gundi

Für 8 Portionen; Grünkernbratlinge siehe Seite 1

Für die Burger-Herstellung zusätzlich :

1 Zwiebel, 50 g Mehl, 200 ml Sonnenblumenöl, Salz, 8 vegane Brötchen, 200 ml vegane Barbecuesoße, $\frac{1}{4}$ Lollo Rosso-Salat, 4 Tomaten, 100 g Gewürzgurken, 420 ml vegane Mayonnaise

1. Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden, Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel in Ringe schneiden, in Mehl wenden und in einem kleinen Topf in 200 ml Sonnenblumenöl kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
3. Brötchen halbieren, kurz toasten, die untere Hälfte mit Barbecuesoße bestreichen. Lollo Rosso-Blätter, den heißen Bratling, Tomaten und Gewürzgurkenscheiben auflegen. Mit Barbecuesoße und Mayonnaise überziehen und mit Zwiebeln belegen, dann die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

Wer die vegane Barbecuesoße und Mayonnaise selbst machen möchte, findet sie unter www.schrotundkorn.de/mensarezepte