Grillrezepte

Grillspezialitäten - Portobello Burger

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: BBQ, Gemüse, Pilz, USA, Amerika, Vegetarisch,

---

125 ml	Mayonnaise, fettfrei	4	Portobello-Pilze, Stiele - geputzt
2 Teel.	Senf, Dijon	2 Teel.	Olivenöl
6 Teel.	Rosmarin, frisch, gehackt	4	Hafervollkornbrötchen süß - (="Buns"), getoastet
1	Knoblauchzehe, gehackt	2 Bund	Rauke, groß
	Antihaftöl-Spray, - pflanzlich für den		

In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Senf, 2 Teelöffel Rosmarin und den Knoblauch mischen.

Den Grill mit Antihaftspray für Lebensmittel einsprühen, dann den Grill anzünden (mittlere Hitze). Pilze überall mit Olivenöl einpinseln, dann mit je 1 Teelöffel Rosmarin sowie Salz und Pfeffer bestreuen. Auf jeder Seite etwa 10 Minuten grillen, bis sie weich sind.

Die Mayonnaisenmixtur auf den quer halbierten Brötchen verteilen. Die unteren Brötchenhälften mit Pilzen und Rauke belegen, mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Anmerkung 1: Erstaunlich und einfach. Kein Aufwand, kein Durcheinander. Ich habe frisches Chiabatta-Brot statt der Buns benutzt, aber ich denke dass sich alles, was Du verwendest gut macht. Burger sind ein gemütliches Essen sogar für die von uns, die kein Fleisch essen. Ich benutzte einen Grill mit Oberhitze, und das Ergebnis war toll. Rauchig, aber toll. Mit Ausnahme der Rauke würde ich alles hineintun, was du dir wünscht bis hin zu den Toppings (heißt: Rauke gehört unbedingt hinein, um etwas grünes und bissfestes zu haben). Alles Knackige (Ich servierte Coleslaw = Amerikanischer Kohlsalat) als Beilage wäre eine nette Ergänzung.

Anmerkung 2: Ich hatte weder Rauke noch süße Weizenbrötchen, so nahm ich Kopfsalat, Sprossen und Haferbrot. Es war immer noch köstlich! Und sehr einfach.

Pro Portion: 223 Kcal; 10 g Fett; davon 2 g gesättigte Fettsäuren; kein Cholesterin.