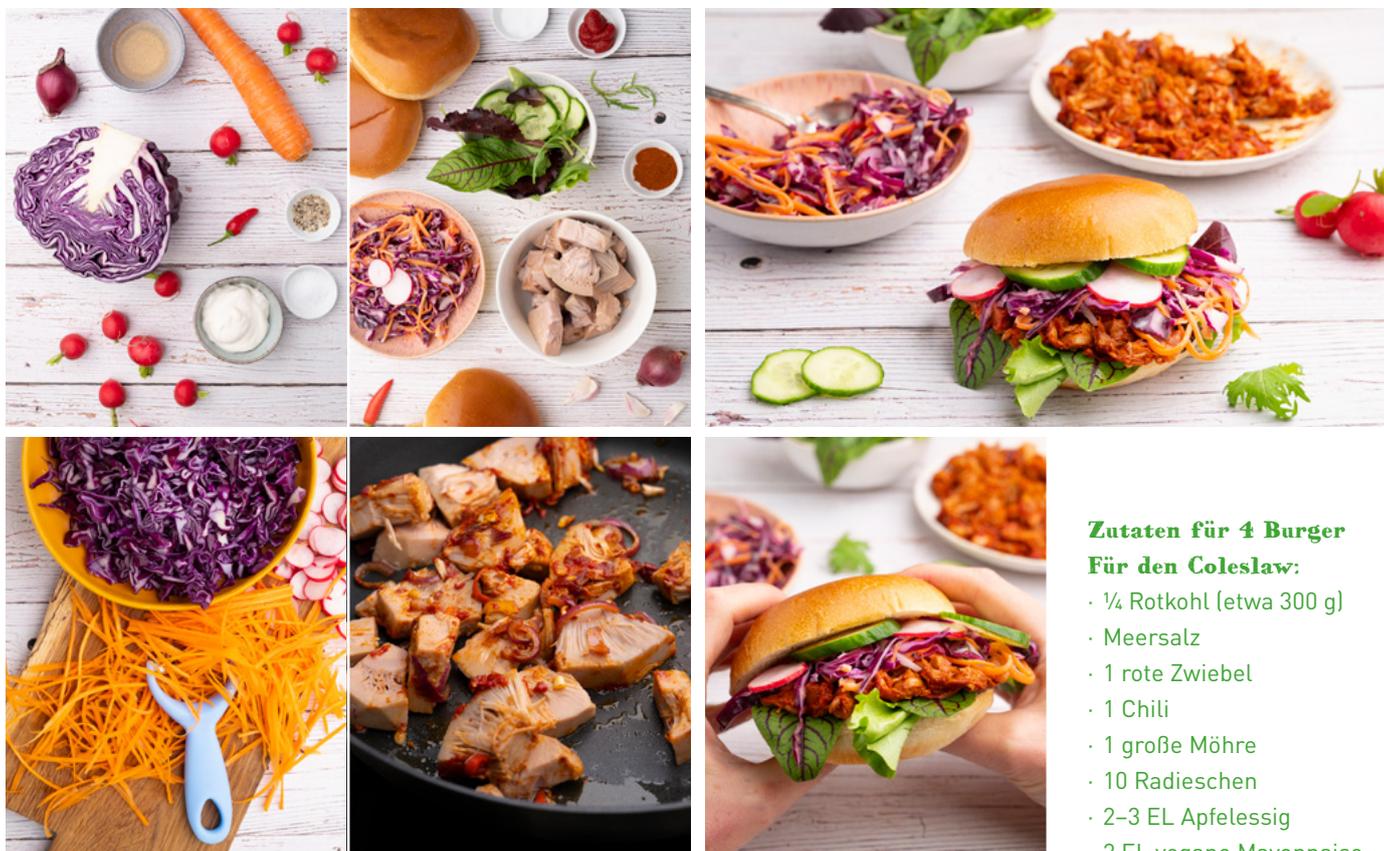


Die vegane Burger-Kreation mit absolutem Suchtfaktor!

Veganer Pulled-Burger mit Coleslaw

✓ vegan ⌚ Zubereitung: 30 - 40 Min. III mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zutaten für 4 Burger

Für den Coleslaw:

- ¼ Rotkohl (etwa 300 g)
- Meersalz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chili
- 1 große Möhre
- 10 Radieschen
- 2-3 EL Apfelessig
- 2 EL vegane Mayonnaise
- Pfeffer

Zubereitung

- Für den Coleslaw Rotkohl waschen, putzen vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Kohl in einer Schüssel mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen gründlich durchkneten.
- Zwiebel schälen und fein hacken. Chili putzen, aufschneiden, Kerne entfernen und feinhacken. Möhre putzen, vom Strunk befreien und raspeln. Radieschen putzen, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebeln, Chili und Möhren zum Kohl geben.
- Mayonnaise mit Essig und Pfeffer verrühren, über den Kohl geben und gut miteinander vermischen. Coleslaw etwa 20 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen die Burger vorbereiten: Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Chili putzen, aufschneiden Kerne entfernen und feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Chili, Tomatenmark und Paprikapulver etwa 2 Min. scharf anbraten. Jackfruit abtropfen lassen und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. BBQ-Sauce oder Ketchup unterrühren und Jackfruit mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.
- Gurke waschen und in feine Streifen schneiden. Salat waschen und trockenschleudern. Burger-Brötchen aufschneiden und nacheinander mit Salat, Jackfruit, Coleslaw und Gurken belegen und genießen.

Für den Coleslaw:

- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g Jackfruit (aus der Dose)
- 200 g vegane BBQ-Sauce oder Ketchup (selbstgemacht oder gekauft)
- ¼ Gurke
- 100 g Blattsalat
- 4 Burger-Brötchen