



Vegetarische Mühlen Chickenburger Acapulco mit Avocadocreme

Zubereitung:

1. Für die Avocadocreme die Avocado schälen, grob würfeln und mit einem Stabmixer grob mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Eine Tomate fein hacken und untermischen.
2. Für die feurige Tomatensalsa die rote Zwiebel und die Tomaten grob würfeln, das Koriandergrün grob hacken. In einer Küchenmaschine zusammen mit Salz, Pfeffer, der Chilischote und Kreuzkümmel zu einer Salsa verarbeiten. Mit dem restlichen Limettensaft abschmecken.
3. Die Vegetarischen Mühlen Chickenburger in einer heißen Pfanne mit etwas Rapsöl von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.
4. Die Burgerbrötchen im vorgeheizten Ofen entsprechend den Herstellerangaben aufbacken, aufschneiden und die Unterseite mit der Mayonnaise bestreichen.
5. Die Chickenburger auf die Burgerunterseite setzen, mit etwas Avocadocreme bestreichen, 1 EL von der Tomatensalsa daraufgeben und einige Salatblätter darauflegen. Mit der Oberhälfte des Burgerbrötchens verschließen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Avocado, ready to eat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Saft von 2 Limetten
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 Bd. Koriandergrün
- 1 Stk. Habanero Chili, alternativ etwas Chilipulver oder Thai-Chili
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- **4 Stk. Vegetarische Mühlen Chickenburger**
- etwas Rapsöl zum Braten
- 4 Burgerbrötchen
- 50 ml Mayonnaise
- 1 Handvoll gerupfte Blattsalate

Nährwert pro Portion:

637 kcal/2.665 kJ

14,5 g Eiweiß

53,4 g Fett

19,8 g Kohlenhydrate