



Vegetarische Mühlen Chickenburger – Old Fashioned Texas Style

Zubereitung:

1. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Ei und Milch miteinander verrühren und über die Zwiebelringe geben. Mehl & Cayennepfeffer miteinander in einer Schüssel vermischen.
2. In einem Topf 500 ml Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe aus der Milch-Ei-Mischung nehmen, abtropfen lassen, in Mehl wälzen und portionsweise im heißen Fettbad ausbacken bis sie knusprig sind. Herausheben, auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird, und warm stellen.
3. Die Brötchen im vorgeheizten Ofen entsprechend den Packungsangaben aufbacken und aufschneiden. Die Unterhälften mit etwas Mayonnaise bestreichen.
4. Die Vegetarischen Mühlen Chickenburger in einer heißen Pfanne mit etwas Rapsöl von beiden Seiten knusprig goldbraun braten, mit je einer Scheibe Cheddarkäse belegen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.
5. Auf die Brötchenhälften die aus dem Ofen kommenden Chickenburger legen, darauf zwei Tomatenscheiben und einige Salatblätter legen. Das Ganze mit einigen Spritzern der BBQ Sauce überziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röstzwiebeln und die Oberhälften daraufgeben und sofort servieren.
Guten Appetit!

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Texas-Röstzwiebeln:

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 100 g Mehl
- 2 TL Cayennepfeffer
- 750 ml Rapsöl

Für den Old Fashioned Texas Style Chickenburger:

- 4 Burgerbrötchen
- 100 ml Mayonnaise
- **4 Stk. Vegetarische Mühlen Chickenburger**
- etwas Rapsöl
- 4 Scheiben Cheddarkäse
- 2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll gerupfte Blattsalate
- 100 ml gute BBQ Sauce
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwert pro Portion:

456 kcal/1908 kJ
23,4 g Eiweiß
22,9 g Fett
35,8 g Kohlenhydrate