Burger Salat

EASY VEGAN

Zutaten für 1 Portion

Für den Burger Salat:

- 180 bis 200 g veganes Hack
- 1 TL Olivenöl
- 1 Salatherz
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Cherrytomaten
- 3 Gewürzgurken
- Salz, Pfeffer

Für das Homemade-Dressing:

- 1 EL Gurkenwasser
- 75 g Sojajoghurt oder Joghurt Pur 1,8% Fett
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Mayonnaise
- nach Bedarf 1 TL Honig oder 2 TL Erythrit oder Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel
K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett
kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Veganes Hack in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten und zur Seite stellen.

2. Salatherz waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Gewürzgurken und Frühlingszwiebel ebenfalls in Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren oder im Ganzen lassen.

4. Dressing zubereiten. Dafür Gurkenwasser mit Joghurt, Tomatenmark und Majo sowie Agavendicksaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Salat anrichten und im Anschluss das vegane Hack sowie das Homemade-Dressing darüber verteilen.

Nährwerte pro Portion

K: 22 g | E: 42 g | F: 19 g | kcal: 437