

> Kürbisburger mit asiatischem Coleslaw

Herzhaft-fruchtige Burgerkreation für ein Abendessen mit Freunden



ZUTATEN:

Zutaten für den Burger:

200 g	Hokkaido-Kürbis
2 EL	NATURATA Sesamöl, nativ
2	Frühlingszwiebeln
½	Bio-Zitrone
1 EL	Chiliflocken
1 EL	Sojasauce
1 EL	Koriander
1 EL	NATURATA Curry-Ananas Sauce
2	Große Kürbiskernbrötchen
	NATURATA Paprika Sauce

Zutaten für den Coleslaw:

	Einige Blätter Weiß- und Rotkohl
100 ml	Ananassaft
50 g	NATURATA (vegane) Mayo
1 EL	NATURATA Sesamöl, nativ
3 EL	Sojasauce
1 EL	Schwarzer Sesam
50 g	NATURATA Cashewkerne

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Anschließend in einer heißen Pfanne mit etwas NATURATA Sesamöl anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und zum Kürbis geben. Mit einem Schuss Wasser ablöschen und zugedeckt etwa 5 Minuten weich schmoren.
2. In einer Schüssel den Kürbis mit Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone mischen und mit Chiliflocken, Sojasauce, Koriander und NATURATA Curry-Ananas Sauce würzen.
3. Für den Coleslaw die Kohlblätter waschen und in etwa 6 cm breite Streifen schneiden. Dann quer in feine Streifen schneiden.
4. Den Ananassaft bei kleiner Hitze auf ca. ein Drittel reduzieren. Aus der NATURATA Mayo, dem NATURATA Sesamöl und dem Ananassaft eine Marinade herstellen und mit etwas Sojasauce abschmecken. Den geschnittenen Kohl mit der Marinade mischen und Sesam und gehackte NATURATA Cashewkerne darüber bröseln.

- 5.** Die Brötchen halbieren, toasten und je die untere Hälfte mit der Kürbismasse bestreichen. Anschließend mit dem Coleslaw belegen, mit etwas NATURATA Paprika Sauce garnieren und den Deckel auflegen.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:			
Brennwert:	3375 kJ (805 kcal)	Portionen:	2
Eiweiß:	17 g	Zubereitungszeit:	30 Minuten
Kohlenhydrate:	67 g	Schwierigkeitsgrad:	Mittel
Fett:	51 g		

Tipp: Dazu schmecken am besten knusprige Süßkartoffel-Pommes oder Kartoffel-Wedges.