

Portobello-Burger mit Ziegenkäse, Tomate und Avocado



25 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	520 Kcal
Kohlenhydrate	13.5 g
Eiweiß	20.7 g
Fette	43.6 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 4 kleine oder 2 große Champignons, sauber gebürstet und ohne Stiele
- 90 – 100g frischer Ziegenkäse
- 1 Tomate, in Scheiben
- Eine kleine Handvoll Rucola
- ½ Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Pfeffer
- Salz
-
- Optional: ein paar frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf der höchsten Stufe vorheizen. Das Olivenöl mit dem Balsamico-Essig mischen und die Pilze damit einreiben. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Pilze mit der runden Seite nach oben darauf legen. Die Pilze für etwa 6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. 2 kleine Pilze (oder 1 großen) mit der runden Seite nach unten hinlegen und die Avocado, die Tomatenscheiben, den Ziegenkäse und den Rucola darauf verteilen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Am Ende mit dem frischen Basilikum garnieren und mit den restlichen Pilzen belegen.

TIP: AB PHASE 2B
KÖNNEN DIE PILZE
MIT ETWAS SESAM
BESTREUT WERDEN.