

## Veganer Pulled Pilz Burger mit BBQ-Sauce by Miss\_Gruenkern



### Zutaten

---

10 g Rapsöl	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	500 g passierte Tomaten
15 g Balsamico Creme	15 g Senf
150 g Grafshafter Goldsaft	15 g Worcestershiresauce (vegan)
8 g Rauchsatz	2 g Pfeffer
4 g Paprikapulver (edelsüß)	2 g Kreuzkümmel
450 g Rotkohl (etwa 1/2 Kohl)	20 g Grafshafter Goldsaft
25 g Apfelessig	7 g Salz
10 g Rapsöl	3 g Pfeffer
300 g Kräuterseitlinge (oder 100 g BBQ Sauce)	

Austernpilze)	2 Burgerbrötchen (dunkel)
10 g Rapsöl	100 g Rotkrautsalat
20 g Aioli (vegan)	Blattspinat (frisch)
50 g BBQ Sauce	1 Fleischtomate
1 rote Zwiebel (klein)	

## Zubereitung

In Kooperation mit Ronja Pfuhl von [Food'n'Photo](#) by [@miss\\_gruenkern](#)

Für die BBQ Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides mit dem Rapsöl wenige Minuten andünsten. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Einmal aufkochen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln. Die BBQ Sauce anschließend in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas füllen und abkühlen lassen.

Für den Rotkrautsalat:

Den Rotkohl in sehr dünne Streifen schneiden und diese in eine Schüssel geben. Goldsaft, Salz und Essig hinzufügen und 5 Minuten mit den Händen durchkneten. Zwei Stunden oder besser über Nacht durchziehen lassen. Anschließend mit Öl, Pfeffer und ggf. noch etwas Salz abschmecken.

Für das " BBQ Pulled-Pilz":

Die Kräuterseitlinge mit einer Gabel zerrupfen. Die BBQ Sauce mit dem Öl verrühren und das Pulled-Pilz gründlich damit marinieren. 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Pilze in einer heißen Pfanne etwa 15 Minuten scharf anbraten. Mehr Öl hinzufügen, falls die Pilze anfangen sollten anzubrennen.

Für die veganen Burger:

Die Burger Brötchen aufschneiden und die Innenseiten in einer Pfanne anrösten. Mit den Zutaten belegen und noch heiß genießen.

Guten Appetit!

BBQ-Sauce ergibt ca. 450 g und hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Woche im Kühlschrank.