

BAM BOX-Burger halal

mit Dicke-Bohnen-Humus und Karotten-Gurkensalat



Servievorschlag



3650 BAM BOX

Zutaten für Dicke-Bohnen-Humus

500g Saubohnen	1TL Zitronenabrieb
200g Tahini	50ml Zitronensaft
50ml Mohnöl	1TL Cumin
5g Salz	20g Minze
1 Prise Pfeffer	30g Petersilie

Zutaten für Karotten-Gurken-Salat

200g Karotten
200g Salatgurke
50g Frühlingslauch
5g Salz
1 Prise Pfeffer
20ml weißer Balsamicoessig
10ml Mirin
5g Mohn
40ml Mildes Olivenöl

Zutaten halal Burger für 4 Portionen

4 BAM BOX-Buns und Pattys
160g Dicke-Bohnen-Humus
160g Karotten-Gurken-Salat
4 Sch. gegrillte Nektarine
24g Mungobohnen-Sprossen
120g Mohnöl-Mayonnaise

Zubereitung:

Für den Dicke-Bohnen-Humus alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Anschließend die Karotten schälen und über einen Hobel in feine Streifen reiben. Gurke gut waschen, längs halbieren und entkernen. Dann über einen Hobel in feine Halbmonde schneiden. Frühlingslauch waschen, Wurzelansatz entfernen und das Grün abschneiden. Das Grüne in feine Ringe schneiden. Das Weiße längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Mirin, Mohn, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und alle Zutaten in einer Schüssel für mind. 2 Std. damit marinieren. Für die Mohnölmayonnaise 100 g vegane Mayonnaise, 20 ml Mohnöl und 1 TL Mohn gut mischen. Pro Portion ein Bun halbieren. Den Humus auf die untere Hälfte geben, darauf den Karotten-Gurken-Salat und das nach Anweisung gegrillte Patty geben. Die Nektarinscheiben gut grillen und jeweils eine auf das Patty legen. Abschließend Mohnöl und Mungobohnensprossen auf die obere Bun-Hälfte geben und den Burger damit komplettieren.