2A Vegetarisch

Portobello-Burger mit Ziegenkäse, Tomate und Avocado

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Das Olivenöl mit dem Balsamicoessig vermengen und die Portobellos damit einstreichen. Die Portobellos mit der gewölbten Seite nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen und ca. 6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken. 2 Portobellos (oder 1 bei 2 großen) mit der gewölbten Seite nach unten legen und Avocado, Tomatenscheiben, Ziegenkäse und Rucola darüber verteilen. Mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Evtl. mit frischem Basilikum garnieren und mit dem anderen Portobello(s) abdecken.

Zutaten

- [ ] 4 kleine oder 2 große Portobello-Champignons, gebürstet und Stiele entfernt
- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 Tomate in Scheiben
- [ ] Kleine Handvoll Rucola
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Optional: einige Blätter frisches Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	**520 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**43 g**
Eiweiß	**20 g**