

Teriyaki Blumenkohl Burger mit Halloumi



Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **554**

Zutaten für 4 Personen

2 Blumenkohl
6 EL Kikkoman Teriyaki Marinade
3 EL Pflanzenöl
2 rote Zwiebeln
225 g Halloumi Käse
3 EL fettarme Mayonnaise
2 TL Sriracha-Chili-Sauce
0,5 Limettensaft
50 g Rucola
4 Sesambrötchen

1. Den Ofen auf 200°C/180°C Umluft/Gas Stufe 6 vorheizen. Ein Backblech mit Folie auslegen.
2. Zwei Steaks aus der Mitte jedes Blumenkohls schneiden. Darauf achten, dass sie vom Strunk zusammengehalten werden, so dass Sie am Ende 4 Steaks erhalten (die kleineren Teile für ein anderes Rezept beiseitelegen).
3. Die Steaks mit 4 Esslöffel Teriyaki Marinade bestreichen.
4. In der großen Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Blumenkohlsteaks auf jeder Seite 3-4 Minuten lang braten, bis sie dunkelbraun sind (dies kann nacheinander erfolgen).
5. Dann die Steaks auf das Backblech geben und 10 Minuten im Ofen backen, bis sie gar sind.
6. In der Zwischenzeit einen weiteren Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die roten Zwiebeln hinzufügen.
7. 5 Minuten dünsten, bis sie anfangen, weich zu werden, dann die restliche 2 Esslöffel Teriyaki Marinade hinzufügen und weitere 2 Minuten garen, bis sie glasig sind. Beiseitestellen.
8. Die Pfanne auswischen. Das restliche Öl hineingeben und die Halloumi-Scheiben auf jeder Seite 2-3 Minuten lang goldbraun braten.
9. Mayonnaise mit der Sriracha-Sauce und dem Limettensaft vermischen.
10. Die Brötchen halbieren und etwas von der Mayonnaisemischung auf die unteren Hälften verteilen.

11. Jeweils mit einem Blumenkohlsteak, 2 Halloumi-Scheiben, etwas Zwiebeln und Rucola belegen und die Oberseite des Brötchens hinzufügen.
12. Mit Pommes frites und Salat servieren, wenn Du möchtest.

Guten Appetit!