

PULLED PAD

mit BBQ Rub & Vollkorn Bun

KATEGORIE: 3, 6
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 40 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
2 Vollkorn Bun
150g Weißkraut
150g Karotten
Mayo
Senf
Zitronensaft
Ahornsirup
Zucker/Rohrzucker
BBQ-Sauce
3 Stk. Salatblätter
Salz & Pfeffer
1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Für den Cole Slaw Weißkraut und Karotten in feine Streifen schneiden
2. Mit Mayo, Senf, Zitronensaft, Ahornsirup und Zucker ein Dressing zubereiten
3. Kraut und Karotten damit marinieren und mit Salz abschmecken
4. Fungi Pad in der Pfanne braten oder im Ofen backen
5. mit der Gabel in feine Stücke reißen, in der Pfanne erneut kurz anbraten
6. Pfeffer, 1 EL Ahornsirup und 3 EL BBQ Sauce zugeben, gut durchschwenken
7. Bun im Ofen kurz aufbacken
8. Bun mit Salatblatt, Cole Slaw und Pulled Pad belegen
9. mit 2 EL BBQ Sauce beträufeln, zweiter Bun (Deckel) drauf
10. sofort servieren

