

## Veggie-Snack für Eilige: Auberginen-Avocado-Burger

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Burger

#### Für den Belag

1 Aubergine  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Avocado  
2 Tomaten  
1 Handvoll Salatblätter  
Salz

#### Für die Sauce

1 Knoblauchzehe  
100 g Joghurt  
3 Esslöffel Mayonnaise  
1 Spritzer Tabasco  
Salz  
Pfeffer

#### Besonderes Zubehör

Toaster  
Bratpfanne

genau das Richtige für dich. Toastbrötchen aufbacken, Aubergine braten, alles mit leckerer Sauce auftürmen und zack - geht's mit dem Teller wieder ab auf die Couch. Faul sein kann ja so gut schmecken ...

- 1 -

Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben von beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 2 -

Tomaten in Scheiben schneiden. Avocado schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides leicht salzen.

- 3 -

Für die Sauce Knoblauch fein hacken. Mit Joghurt, Mayonnaise, Tabasco, Salz und Pfeffer verrühren.

- 4 -

Salzblätter waschen. Toastbrötchen toasten. Alle Hälften mit Sauce bestreichen. Unteren Hälften mit jeweils 2 Scheiben Aubergine, 2 Scheiben Avocado und 2 Scheiben Tomate belegen. Mit restlichen Brötchenhälften bedecken.

Endlich Feierabend! Erst mal ab auf die Couch und aaaah .... aber, oh nein, was grummelt denn da? Wenn sich der Hunger nach getaner Arbeit meldet, hast du bestimmt keine Lust mehr, ein aufwendiges Menü zu kochen, richtig? Dann ist dieser schnelle Feierabend-Burger