

Beyond Meat Burger! mit Feigen-Zwiebel-Relish

dazu Maiskolben, Champignons und Kartoffelspalten

Vegan 35 – 45 Minuten • 1343 kcal • Tag 3 kochen



vegane Brioche
Burger Buns



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



Maiskolben (vorgekocht)



vorw. festk. Kartoffeln



braune Champignons



Tomate



rote Zwiebel



Feigenrelish



Worcester Sauce



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Patatas“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Pflanzliche Margarine*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech Mit Backpapier, 2 Große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Briocher Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	600 g**	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
braune Champignons	150 g	150 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	5620 kJ/1343 kcal
Fett	6,5 g	62,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	8,9 g
Kohlenhydrate	15,2 g	146,6 g
– davon Zucker	4,4 g	42,1 g
Eiweiß	4 g	38,9 g
Salz	0,4 g	3,85 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: (9) Senf (15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 Für die Maiskolben

Maiskolben mit **Margarine*** bestreichen, **salzen***, in Alufolie einwickeln, ebenfalls auf das Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



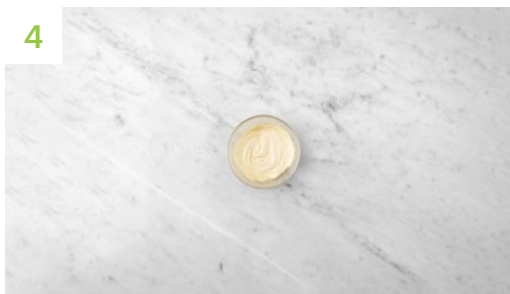
3 Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Öl* erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 12 – 15 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

Mit **Feigenrelish** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 2 – 3 Min. einkochen lassen.

Tipp: Sollte die Zwiebel anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.



4 Für die Toppings

Vegane Mayonnaise, **Senf** und **Worcester Sauce** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomate in 0,5 cm Scheiben schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Champignons in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und **Champignonscheiben** darin 4 – 5 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Herausnehmen.

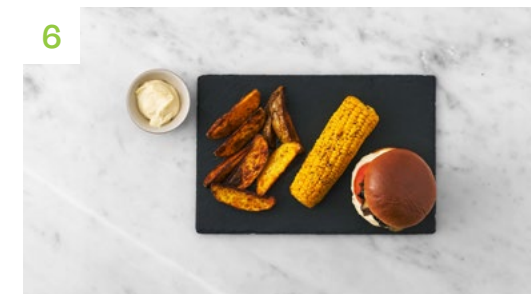


5 Burger braten

Pfanne auswaschen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* darin erhitzen. **Beyond Burger** 2 – 3 Min. je Seite darin anbraten.

Burgerbrötchen aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffel-Backzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.

Tipp: Burgerbrötchen nach Belieben mit pflanzlicher **Margarine*** bestreichen.



6 Burger anrichten

Burgerbrötchen auf beiden Seiten mit **Dip** bestreichen. Unterseite mit **Tomatenscheiben** belegen. **Beyond Meat Patties** darauf geben, mit **Zwiebelstreifen** und **Pilzen** toppen und den **Burger** schließen.

Burger, **Kartoffelspalten** und **Maiskolben** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

Beyond Burger von Beyond Meat

Ob Aussehen, Zubereitung oder Textur – der Beyond Burger steht dem Rindfleisch-Burger in nichts nach. Saftig, lecker und dabei komplett pflanzlich, eine wahre Geschmacksrevolution.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

