Vegan BBQ Burger mit karamellisierten Zwiebeln

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 1035 kcal • Tag 3 kochen

32

Veganer Burger Patty

BBQ-Soße

veganer Burger Bun mit Sesam

Ofenkartoffel

vegane Mayonnaise

Salatherz (Romana)

rote Zwiebel

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf, 1 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganer Burger Patty **15) 16)**	200 g	300 g	400 g
BBQ-Soße **9) 10)**	40 ml	60 ml	80 ml
veganer Burger Bun mit Sesam **15)**	2	3	4
Ofenkartoffel **DE** | **ES** | **NL** | **BE** | **FR** | **EG** | **MA** | **MT** | **IL** | **PT** | **CY**	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) **DE**	1	1	1
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	2	2
Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**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. 540 g)
Brennwert	808 kJ/193 kcal	4331 kJ/ 1035 kcal
Fett	11,37 g	60,96 g
– davon ges. Fettsäuren	3,03 g	16,25 g
Kohlenhydrate	16,82 g	90,17 g
– davon Zucker	4,11 g	22,02 g
Eiweiß	5,04 g	26,99 g
Salz	0,577 g	3,091 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern

1

Kleine Vorbereitung

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

Kartoffel nach Belieben schälen oder Schale dran lassen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

2

Kartoffel backen

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen, mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3

Für die Zwiebeln

In einem kleinen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Balsamicoessig*** und 0,5 TL [**0,75 TL | 1 TL**] **Zucker*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, und die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

Beiseitestellen.

4

Für die Toppings

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** quer in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **vegane Mayonnaise**, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl***, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Weißweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen dazugeben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die restliche **vegane Mayonnaise** in einer kleinen Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Burger braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen und die veganen **Burger** 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

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

6

Burger anrichten

Burgerbrötchen auf beiden Seiten mit **BBQ-Soße** bestreichen.

Die Unterseite mit den marinierten **Salatstreifen** belegen.

Vegane Burgerpatties auf den **Salat** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen.

Burger schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Tellern anrichten.

Mayo-Dip dazureichen und genießen.

Guten Appetit!