

# Vegan BBQ Burger mit karamellisierten Zwiebeln

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

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

33



Veganer Burger Patty



BBQ-Soße



veganer Brioche Bun



Ofenkartoffel



vegane Mayonnaise



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

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 <b>15</b> <b>16</b>	200 g	300 g	400 g
BBQ-Soße <b>9</b> <b>10</b>	40 ml	60 ml	80 ml
veganer Brioche Bun <b>15</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2

\*\*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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Kartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 2 Kartoffel backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** 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** längs halbieren und in 0,5 cm 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] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

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

Restliche **vegane Mayonnaise** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Burger braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Vegane 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.

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



## 6 Burger anrichten

**Burgerbrötchen** auf beiden Seiten mit **BBQ-Soße** bestreichen. 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** dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

