

Beyond Meat Burger! mit Feigen-Zwiebel-Relish

dazu Maiskolben, Champignons und Kartoffelspalten

Vegan Thermomix kocht • 1452 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“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche 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 MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	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. 990 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	6074 kJ/1452 kcal
Fett	7,5 g	73,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	12,6 g
Kohlenhydrate	14,7 g	145,5 g
– davon Zucker	4,2 g	41,6 g
Eiweiß	4,4 g	43,7 g
Salz	0,41 g	4,02 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

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Im Ofen

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.

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.



4 Für die Pilze

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Champignons**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



2 Dünsten & Kleinigkeiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Margarine*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **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.



5 Burger braten

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



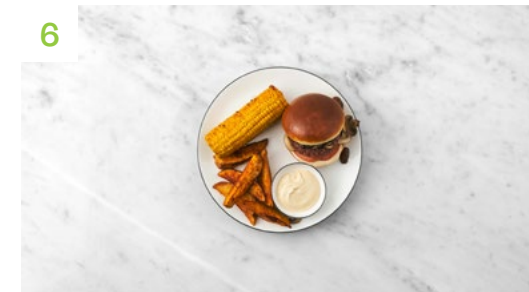
3 Zwiebeln vollenden

Feigenrelish und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** in den Mixtopf zugeben und

2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1 garen.

Zwiebelmarmelade in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.



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>

