

Beyond Burger mit karamellisierten Miso-Zwiebeln dazu Kartoffelspalten und Aprikosen-Ketchup

Vegan 30 – 40 Minuten • 899 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vegane Brioche
Burger Buns



Tomate



Ofenkartoffel



Ketchup



Aprikosenkonfitüre



Zwiebel



vegane weiße Misopaste



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
vegane Brioche Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
vegane weiße Misopaste (11 15)	25 g	25 g	50 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. 630 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3760 kJ/899 kcal
Fett	5,1 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	18,1 g	113,5 g
– davon Zucker	4,2 g	26,6 g
Eiweiß	4,7 g	29,5 g
Salz	0,64 g	4,03 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: **11**) Soja **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 **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



Kartoffeln rösten

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

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Vorbereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate in 0,5 cm Scheiben schneiden, **salzen***.

Burger Buns waagrecht aufschneiden.



Zwiebeln karamellisieren

In einem kleinen Topf 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 10 – 12 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

Hitze reduzieren, mit **Miso-Paste**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Zucker*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

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



Für den Dip

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Aprikosenkonfitüre** verrühren.



Patties anbraten

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.



Anrichten

Burgerbrötchen auf beiden Seiten mit **Dip** bestreichen. Unterseite mit **Tomatenscheiben** belegen.

Beyond Meat Patties darauf geben, mit **Miso-Zwiebeln** toppen und den **Burger** schließen.

Burger und **Kartoffelspalten** 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>

