

Beyond Burger mit Onion Rings und Tomate

dazu knusprige Kartoffelwedges und Dip

Vegan Thermomix hilft • 832 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vegane Brioche
Burger Buns



Ofenkartoffel



vegane Mayonnaise



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Tomate (Roma)



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

thermomix

30 [30 | 35]

35 [35 | 40]

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
mittelscharfer Senf (9)	20 ml	30 ml	40 ml
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Ketchup (10)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 600 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	3483 kJ/832 kcal
Fett	4,6 g	27,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	18,5 g	111,3 g
– davon Zucker	3,3 g	20 g
Eiweiß	5 g	30,1 g
Salz	0,57 g	3,45 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko ES: Spanien



Kartoffeln rösten

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***, die Hälfte „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.

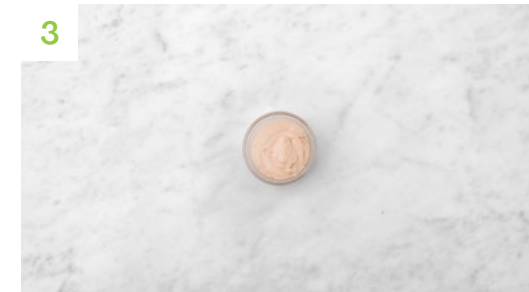


Für die Zwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen** und restliches „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf geben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und **Senf** zu einem **Dip** verrühren.

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



Burger Bun aufbacken

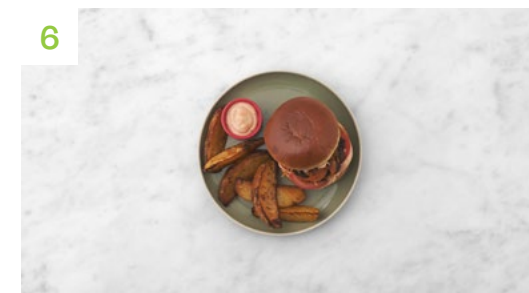
Burger Buns aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffel-Backzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.

Tipp: Burgerbrötchen nach Belieben mit pflanzlicher Margarine* bestreichen.



Patties anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Beyond Burger** 2 – 3 Min. je Seite darin anbraten.



Anrichten

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

Beyond Meat Patties darauf geben, mit **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>

