

Vegan Winner Winner Crispy Burger Dinner mit BBQ-Zwiebeln und Ofenkartoffeln

Vegan **wenig Vorbereitung** Thermomix hilft • 1037 kcal • Tag 5 kochen

6



The Vegetarian Butcher Winner Winner Crispy Dinner



vegane Brioche Burger Buns



Ofenkartoffel



Tomate (Roma)



rote Zwiebel



BBQ-Soße



vegane Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Winner Winner Crispy Dinner 10) 11) 15) 17)	180 g	270 g	360 g
vegane Briocher Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
BBQ-Soße 9) 10)	60 ml	80 ml	120 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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. 500 g)
Brennwert	864 kJ/206 kcal	4340 kJ/1037 kcal
Fett	11,8 g	59,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,5 g
Kohlenhydrate	20,1 g	101 g
– davon Zucker	5 g	25,3 g
Eiweiß	4 g	20,2 g
Salz	0,61 g	3,07 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 11) Soja 15) Weizen 17) Hafer

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

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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffel nach Belieben schälen 2 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten 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 fortfahren.



4 Zwiebeln vollenden

Nach der Zwiebel-Dünstzeit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und die Hälfte der **BBQ-Sauce** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** weiter dünsten.

10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 Dünsten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

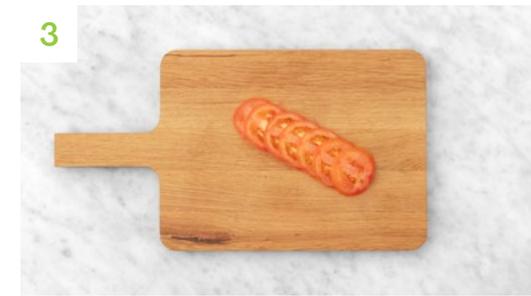
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Burger braten

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



3 Eine Kleinigkeit

Tomate in feine Scheiben schneiden. Leicht **salzen***.



6 Burger anrichten

Burgerbrötchen auf eine Seite mit **BBQ-Soße** und auf die andere Seite mit etwas **Mayo** bestreichen. Die Unterseite mit den **Tomaten** belegen. **Vegane Burgerpatties** auf die **Tomaten** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen. **Burger** schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Teller anrichten. Restliche **Mayonnaise** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Winner Winner Crispy Dinner von The Vegetarian Butcher

Da hat sich einer so richtig schick in Schale geworfen. Und zwar in eine lecker crunchige. Der vegane Burger ist außen knusprig, innen saftig und rundherum lecker – genauso, wie es sein sollte!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

