

Beyond Burger Bowl! mit Harissa-Kartoffel-Chips dazu marinierte Gurken und Sweet-Chili-Dip

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 816 kcal • Tag 3 kochen

33



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vorw. festk. Kartoffeln



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße 14	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 560 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	3415 kJ/816 kcal
Fett	9,7 g	54,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,1 g
Kohlenhydrate	9,6 g	54,3 g
– davon Zucker	2,7 g	15,4 g
Eiweiß	4,5 g	25,4 g
Salz	0,32 g	1,78 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie außen knusprig sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Gurke marinieren

100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und 4 Min./98 °C/**Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine große Schüssel geben.

Sud aus dem Mixtopf über die **Gurkenscheiben** in die Schüssel zugeben, vermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



3 Für den Dip

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, 3 Sek./**Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Vegane Mayonnaise, **Sweet Chili Soße** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und 15 Sek./**Stufe 3** zu einem **Dip** verrühren.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip** im Mixtopf belassen.

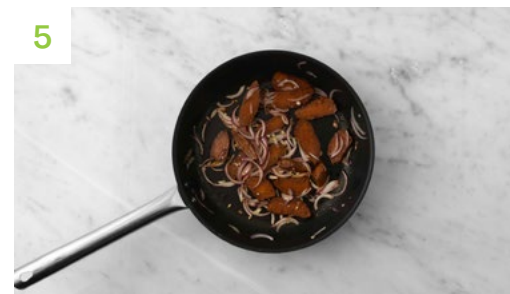


4 Für den Salat

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, 10 Sek./**Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** unter das **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Patties braten

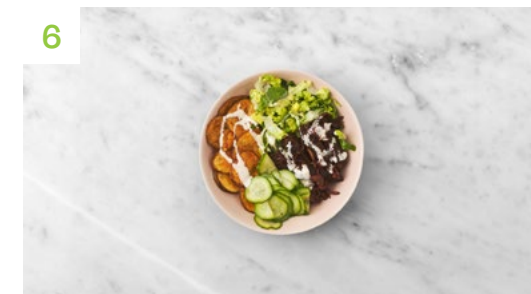
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Burger Patties in 1 cm Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Burger-** und **Zwiebelstreifen** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist.

Knoblauch, restliches „**Hello Harissa**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mit anrösten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Balsamicoessig* dazugeben und durchschwenken.



6 Anrichten

Gurken durch den Gareinsatz abgießen.

Kartoffel-Chips, **Burgerpattystreifen**, **Salat** und **süßsaure Gurken** in **Bowls** oder tiefen Schüsseln anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Mayonnaise** beträufeln.

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>

