

Veganer Crispy Chickimicki Burger mit BBQ-Zwiebeln und Ofenkartoffeln

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 966 kcal • Tag 5 kochen



The Vegetarian Butcher
Crispy Chickimicki Burger



vegane Brioche
Burger Buns



Ofenkartoffel



Tomate



rote Zwiebel



BBQ-Soße



vegane Mayonnaise



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Crispy Chickimicki Burger 10 11 15 17)	180 g	360 g	360 g
vegane Brioche Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
BBQ-Soße 9 10)	40 ml	60 ml	80 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	812 kJ/194 kcal	4040 kJ/966 kcal
Fett	10,8 g	53,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,7 g
Kohlenhydrate	19,4 g	96,5 g
– davon Zucker	4,3 g	21,4 g
Eiweiß	3,9 g	19,5 g
Salz	0,55 g	2,76 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 **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln nach Belieben schälen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen, dabei etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen. **Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Zwiebeln

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit der Hälfte der **BBQ-Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis fast die gesamte **Flüssigkeit** verkocht ist und die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind. Beiseitestellen.



4 Tomate schneiden

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



5 Burger braten

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

Vegane Burgerpatties 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Burgerbrötchen aufschneiden, in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffelbackzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.



6 Burger anrichten

Burgerbrötchen auf einer Seite mit **BBQ-Soße** und auf der anderen Seite mit etwas **Mayo** bestreichen. Unterseite mit **Tomaten** belegen.

Vegane Burgerpatties auf die **Tomaten** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen.

Burger schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Tellern anrichten. Restliche **Mayonnaise** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Crispy Chickimicki Burger von The Vegetarian Butcher

Da hat sich einer so richtig chick in Schale geworfen. Und zwar in eine lecker crunchige. Der vegane Burger ist außen knusprig, innen saftig und wenn er in der Pfanne brutzelt, lachen die Hühner. Vor Glück!