

# Vegan Pulled BBQ & Onion Burger mit Jalapeño und krossen Ofenkartoffeln

Vegan 30 – 40 Minuten • 912 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche  
Burger Buns



vorw. festk. Kartoffeln



Ketchup



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Jalapeño



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Planted veganes Pulled  
in BBQ-Marinade



Maisstärke



Tomate



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioché Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Ketchup (10)	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Jalapeño NL   ES   MA	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	3 g	4,5 g**	6 g
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade (9) (17)	160 g	220 g	320 g
Maisstärke	6 g	10 g	12 g
Tomate NL   ES   MA   BE	1	1	2

\*\*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. 750 g)
Brennwert	508 kJ/122 kcal	3816 kJ/912 kcal
Fett	3,5 g	26,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,4 g
Kohlenhydrate	16,4 g	123,2 g
– davon Zucker	4,5 g	33,5 g
Eiweiß	3,8 g	28,8 g
Salz	0,64 g	4,77 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 (17) Hafer

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

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

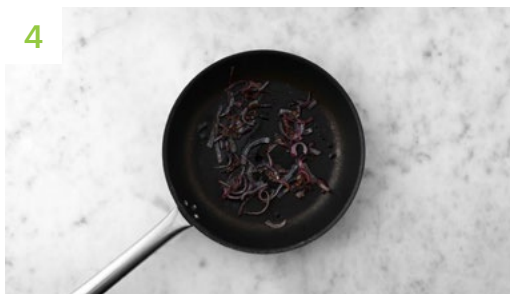


## Für die Kartoffeln

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

**Kartoffeln** vierteln oder halbieren.

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



## Für die Zwiebeln

Währenddessen einer großen Pfanne 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 4 – 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind.

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

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Tomate** in 1 cm Scheiben schneiden, **salzen\***.

**Briochebrötchen** waagrecht aufschneiden und Schnittseiten mit **pflanzlicher Margarine\*** bestreichen.

**Jalapeño** in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Tipp:** Wenn Du es weniger scharf magst, halbieren die Jalapeño und entkerne sie.



## Pulled fertigstellen

**Brioche Buns** in der letzte 2 – 4 Min. der Garzeit im Ofen legen.

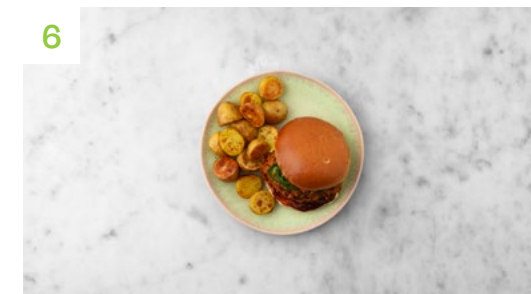
**Planted Pulled BBQ** in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **BBQ-Soße** und 50 [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die BBQ-Soße

In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] heißem **Wasser\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Salz\*** vermengen, **Jalapeño** dazugeben und marinieren lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, „Hello Smoky Paprika“ darin 1 Min. anrösten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Ketchup**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ablöschen und gut verrühren bis es keine Klümpchen mehr gibt, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen. Untere Seite vom **Brötchen** mit **BBQ Soße** bestreichen, mit **Tomatenscheiben** belegen und **Pulled BBQ** darauf geben. Eingelegter **Jalapeño** darauf geben und den **Burger** schließen. Mit restlicher **BBQ-Soße** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

