

Beyond Meat Burger mit Onion Rings & Tomate

dazu knusprige Kartoffelwedges und Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 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“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 2 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 (13 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



1 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.



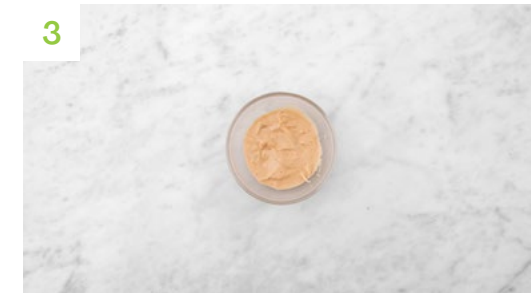
2 Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Burger Buns waagrecht aufschneiden.

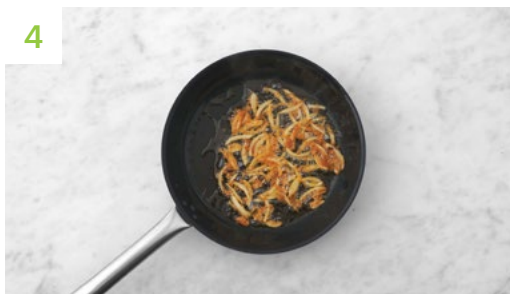
In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und **Senf** zu einem **Dip** verrühren.



3 Zwiebeln panieren

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, restliche „**Hello Paprika**“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Zwiebelstreifen mit der **Mehlmischung** vermengen.



4 Zwiebeln frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

Tipp: *Zwiebelstreifen am Anfang voneinander trennen, damit sie wenigst möglich zusammenklumpt.*



5 Patties anbraten

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

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

Tipp: *Burgerbrötchen nach Belieben mit pflanzlicher Margarine* bestreichen.*



6 Anrichten

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

Beyond Meat Patties darauf geben, mit **Onion Rings** 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>

