

Captains Burger! mit veganen Knusperstäbchen und selbst gemachter Remoulade, dazu Karottensticks

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 4393 kJ/1050 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Burger Bun mit Sesam



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges Sojaprodukt



Dill



Petersilie



Schalotte



mittelscharfer Senf



Gurke



Karotte



vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Essig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Bun mit Sesam 3 15)	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	5	8	10
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Öl*, Essig*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 740 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	4393 kJ/1050 kcal
Fett	8,45 g	62,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	5,22 g
Kohlenhydrate	12,57 g	92,40 g
– davon Zucker	4,25 g	31,23 g
Eiweiß	3,62 g	26,63 g
Salz	0,362 g	2,658 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: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **BE:** Belgien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland



Karottenpommes

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

Enden der **Karotte** abschneiden und nach Belieben schälen. **Karotte** quer halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Karottenstifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. **Karottenstifte** für 20 – 25 Min. backen.



Gemüse vorbereiten

Schalotte halbieren, abziehen und sehr fein würfeln.

Schalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit warmem **Wasser*** bedecken und beiseitestellen.

Dill und **Petersilie** fein hacken.

Enden der **Gurke** abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Ein Viertel der **Gurke** fein würfeln und den Rest in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.



Für die Remoulade

Schalottenwürfel abgießen und in einer großen Schüssel zusammen mit den **Gurkenwürfeln**, der veganen Mayo, veganem cremigen **Sojaprodukt**, gehackten **Kräutern**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Remoulade** verrühren.



Für den Gurkensalat

In einer zweiten großen Schüssel die **Gurkenscheiben** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Remoulade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [2 EL | 3 EL] **Essig*** gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fischstäbchen braten

Die veganen **Burger Buns** aufschneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Burger Buns** darin für 1 – 2 Min. goldbraun toasten. **Buns** aus der Pfanne nehmen und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Darin die veganen **Fischstäbchen** für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



Anrichten

Jeweils 1 – 2 EL der **Remoulade** auf jeder **Bunhälfte** verteilen und mit den veganen **Fischstäbchen** belegen. **Karottensticks** und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit der restlichen **Remoulade** 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>

