

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

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 4312 kJ/1031 kcal • Tag 5 kochen

32



veganer Burger  
Bun mit Sesam



vegane Mayonnaise



veganes cremiges  
Sojaprodukt



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\*, Weißweinessig\*, 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 <b>3</b>   <b>15</b> )    | 2                              | 3       | 4     |
| vegane Mayonnaise                                     | 50 g                           | 75 g    | 100 g |
| veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )              | 100 g                          | 150 g** | 200 g |
| Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>           | 1                              | 1       | 2     |
| mittelscharfer Senf <b>9</b> )                        | 10 ml                          | 15 ml** | 20 ml |
| Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>                           | 1                              | 1       | 2     |
| Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b> | 4                              | 6       | 8     |
| vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art <b>15</b> )     | 8                              | 12      | 16    |
| Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Pfeffer*                | Angaben im Text 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. 680 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 634 kJ/152 kcal | 4312 kJ/1031 kcal   |
| Fett                    | 9,12 g          | 62,01 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,76 g          | 5,20 g              |
| Kohlenhydrate           | 13,03 g         | 88,62 g             |
| – davon Zucker          | 4,09 g          | 27,82 g             |
| Eiweiß                  | 3,83 g          | 26,01 g             |
| Salz                    | 0,386 g         | 2,624 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



## Karottenpommes

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.



## 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.



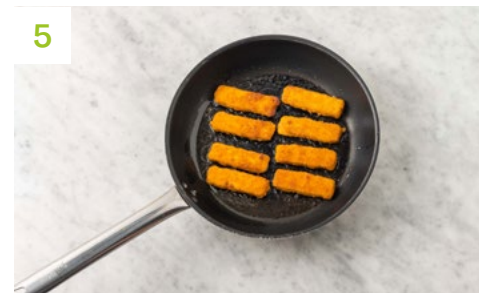
## Gemüse vorbereiten

**Schalotte** halbieren, abziehen und sehr fein würfeln.

**Schalottenwürfel** in einer kleinen Schüssel mit warmem **Wasser\*** bedecken und beiseite stellen.

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.



## 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.



## Für die Remoulade

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



## 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>

