

Captains Burger! mit veganen Knusperstäbchen und Tzaziki, dazu Karottensticks

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 1005 kcal • Tag 5 kochen

33



-  vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art
-  veganer Brioche Burger Bun
-  kleine Salatgurke
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Karotte
-  vegane Mayonnaise
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
vegane Brioche Burger Bun 15)	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL DK	4	6	8
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	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. 580 g)
Brennwert	729 kJ/174 kcal	4203 kJ/1005 kcal
Fett	10,01 g	57,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	5,71 g
Kohlenhydrate	16,23 g	93,59 g
– davon Zucker	4,78 g	27,54 g
Eiweiß	4,26 g	24,57 g
Salz	0,450 g	2,592 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: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande DK: Dänemark ES: Spanien



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, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Brioche Buns toasten

Brioche Buns waagrecht aufschneiden.

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

Brioche Buns darin für 1 – 2 Min. goldbraun toasten.



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen und 5 Min. mit in den Ofen geben.

Gurke längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.



Fischstäbchen braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Fischstäbchen** darin 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



Für das Tzaziki

Gurke in eine große Schüssel grob reiben.

Knoblauch dazupressen und zusammen mit **vegane Mayonnaise**, **vegane cremiges Sojaprodukt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Tzaziki** verrühren.



Anrichten

Etwas **Tzaziki** auf jeder **Bunhälfte** verteilen und mit den **vegane Fischstäbchen** belegen.

Karottensticks daneben anrichten und mit dem restlichen **Tzaziki** 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>

