

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

Vegan Family Thermomix hilft • 1050 kcal • Tag 5 kochen

33



veganer Burger Bun mit Sesam



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges Sojaprodukt



Dill



Petersilie



Schalotte



mittelscharfer Senf



Gurke



Karotte



vegane Knusperstäbchen



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Essig\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## 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
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 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>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	5	8	10
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art <b>15</b> )	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 **Karotten** abschneiden und nach Belieben schälen. **Karotten** 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.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse vorbereiten

Enden der **Gurke** abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Ein Viertel der **Gurke** fein würfeln, restliche **Gurke** in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

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

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

Blätter von **Dill** und **Petersilie** abzupfen.



## Für die Remoulade

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Schalottenwürfel** abgießen.

**Schalotten-** und **Gurkenwürfel**, **vegane Mayo**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen. **Remoulade** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für den Gurkensalat

2 EL [3 EL | 4 EL] der **Remoulade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 TL [2 EL | 3 EL] **Essig\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Gurkenscheiben** zugeben, mit dem Spatel unterheben und 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 und die **Burger Buns** darin für 1 – 2 Min. goldbraun toasten.

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



## Anrichten

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>

