

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

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix hilft • 1031 kcal • Tag 5 kochen

32



vegane 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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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 3 15)	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gurke NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	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

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.



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.



Gemüse vorbereiten

Schalotte halbieren, abziehen, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Schalottenwürfel in eine kleine Schüssel umfüllen, mit warmem **Wasser*** bedecken und kurz beiseite stellen.

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.



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.



Für die Remoulade

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.



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.

Gurken Appetit!