

Vegan BBQ Black Bean Burger mit Ananas-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Family Thermomix hilft • 1090 kcal • Tag 5 kochen

33



veganer Burger Bun mit Sesam



schwarze Bohnen



Haferflocken



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



BBQ-Soße



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Ananas in Stücken



Tortilla Chips



vegane Mayonnaise



Tomate



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Bun mit Sesam 3 15)	2	3	4
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Haferflocken 17)	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Ananas in Stücken	1	1	2
Tortilla Chips	75 g	150 g	150 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Öl*, Olivenöl*	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. 590 g)
Brennwert	772 kJ/184 kcal	4562 kJ/1090 kcal
Fett	8,70 g	51,44 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	5,29 g
Kohlenhydrate	19,75 g	116,72 g
– davon Zucker	4,39 g	25,97 g
Eiweiß	4,86 g	28,71 g
Salz	0,644 g	3,808 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen **17**) Hafer (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Für die Glasur

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **Ananas** durch den Gareinsatz abgießen, sodass der **Saft** im Mixtopf aufgefangen wird. Gareinsatz herausnehmen und kurz beiseitestellen.

BBQ Soße, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Buns toasten

Vegane Brioche Buns aufschneiden. Eine große Pfanne über mittelhoher Temperatur erhitzen und die **Brioche Buns** mit der Schnittseite nach unten für 1 – 2 Min. toasten, bis sie goldbraun sind.



Salsa zubereiten

Tomaten halbieren und mithilfe eines Löffels das Kerngehäuse entfernen. Das Kerngehäuse kann entsorgt werden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** vierteln. Ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Tomatenfleisch, Ananasstücke** und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Burger anbraten

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne über mittlerer Temperatur erhitzen. Mit leicht angefeuchteten Hände aus der **Bohnenmasse** 2 [3 | 4] runde **Patties** formen und diese in der Pfanne für 3 – 4 Min. pro Seite anbraten. Nach der Garzeit **Patties** aus der Pfanne nehmen, Hitze reduzieren und Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Ananas-BBQ Soße** ablöschen. Alles für 30 Sek. einkochen lassen, bis die **Soße** leicht dickflüssig ist.



Für die Pattys

Schwarze **Bohnen** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier kurz abtrocknen.

Restliche **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Schwarze **Bohnen, Haferflocken, „Hello Smoky Paprika“**, ein Viertel der **Tortilla Chips, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** pürieren. **Bohnenmasse** in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Vegane Mayonnaise auf den **Brötchenhälften** verteilen, **Bohnenpatties** darauf anrichten und die **BBQ-Ananas-Glasur** darauf verteilen. Nach Belieben mit der **Ananas-Salsa** und **Tortilla Chips** toppen.

Restliche **Tortilla Chips** und **Ananas-Salsa** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!