

Vegan BBQ Burger mit karamellisierten Zwiebeln

Bei diesem Gericht wird 50% weniger CO₂e durch Zutaten verursacht

Vegan **Klimaheld** Thermomix hilft • 1035 kcal • Tag 3 kochen

32



Veganer Burger Patty



BBQ-Soße



veganer Burger Bun mit Sesam



Ofenkartoffel



vegane Mayonnaise



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



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

thermomix

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane Burger Patty 15) 16)	200 g	300 g	400 g
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
vegane Burger Bun mit Sesam 15)	2	3	4
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weißweinessig*	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. 540 g)
Brennwert	808 kJ/193 kcal	4331 kJ/1035 kcal
Fett	11,37 g	60,96 g
– davon ges. Fettsäuren	3,03 g	16,25 g
Kohlenhydrate	16,82 g	90,17 g
– davon Zucker	4,11 g	22,02 g
Eiweiß	5,04 g	26,99 g
Salz	0,577 g	3,091 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 16) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln nach Belieben schälen oder Schale dran lassen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währendessen fortfahren.



Karamellisieren

Nach der Zwiebel-Dünstzeit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/☞/Stufe 1** karamellisieren.

10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Dünsten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währendessen mit dem Rezept fortfahren.



Burger braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die veganen **Burger** 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Burgerbrötchen aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffel-Backzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.



Für die Toppings

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** quer in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] vegane **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** dazugeben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die restliche vegane **Mayonnaise** in einer kleinen Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Burger anrichten

Burgerbrötchen auf beiden Seiten mit **BBQ-Soße** bestreichen. Die Unterseite mit den marinierten **Salatstreifen** belegen. Vegane **Burgerpatties** auf den **Salat** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen.

Burger schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Tellern anrichten.

Mayo-Dip dazureichen und genießen.

Guten Appetit!