

Vegane Boulette mit cremiger Zwiebelsoße

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3369 kJ/805 kcal • Tag 5 kochen

33



Zwiebel



Soja Kochcrème



Petersilie



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Veganer Burger Patty



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleinen Topf und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Soja Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Spitzpaprika NL ES Gewürzmischung „Hello Paprika“	2	3	4
Veganer Burger Patty 15) 16)	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Öl*, Wasser*	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. 670 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	7,25 g	48,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	15,39 g
Kohlenhydrate	8,98 g	60,51 g
– davon Zucker	2,26 g	15,21 g
Eiweiß	3,84 g	25,88 g
Salz	0,585 g	3,943 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 16) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und vierteln.

Kartoffeln in das kochende **Wasser** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.



Soße vorbereiten

Zwiebel abziehen und halbieren. Die Hälfte sehr fein würfeln, den Rest in feine Streifen schneiden.

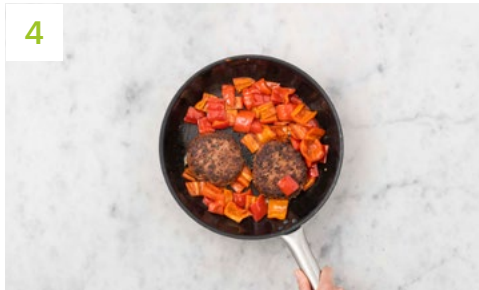
In einem hohen Rührgefäß
200 ml [300 ml | 400 ml] **Soja Kochcrème**,
Worcester Sauce, **Gemüsebrühpulver**,
50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und
Gewürzmischung „Hello Paprika“ miteinander
verrühren.



In der Zwischenzeit

Petersilienblätter fein hacken.

Paprika längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden.



Bouletten braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Burgerpatty, **Zwiebelstreifen** und **Paprikastücke** zugeben und rundherum ca. 8 – 10 Min. anbraten. Zwischendurch rühren.



Soße vollenden

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Topfinhalt mit **Soßenmix** ablöschen und ca. 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Die Hälfte die gehackten **Petersilie** dazugeben und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Restliche **Soja Kochcrème** zugeben und zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelstampf, **Bouletten** und **Paprika** auf Teller verteilen, mit **Soße** und restlicher **Petersilie** genießen.

Guten Appetit!