



Indischer „Hähnchen“-Burger

mit Ofengemüse und Knoblauch-Joghurt-Dip



30-40min



2 Personen

In keinem Land leben so viele Vegetarier wie in Indien: Zwischen 20 und 40 Prozent der Bevölkerung verzichtet auf Fleisch. Wobei von Verzicht eigentlich keine Rede sein kann, wenn man sich diesen indisch inspirierten Burger zu Gemüte führt. Das goldbraun gebratene Patty von The Vegetarian Butcher im fluffigen Brötchen, in Tandoori-Gewürzen geröstetes Gemüse und ein knofeliger Joghurtdip - mmh!

- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 vegane „Hähnchen“-Burgerpattys ^{1,6}
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,7,11,13}
- 1 Päckchen Aprikosenchutney

10

- 2TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Energie 706kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 22.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** und die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Pflanzenöl, 2TL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren.



Den **Knoblauch samt Schale** ebenfalls auf das Backblech legen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar rösten.



Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten.



Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Prise Salz würzen.



Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen ca. 2Min. aufbacken, dann mit dem **Dip** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** mit den **Tomatenscheiben** und den **Pattys** belegen, mit dem **Aprikosenchutney** beträufeln und mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken. Die **Burger** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **übrigen Knoblauch-Joghurt-Dip** servieren.