



„Chicken“-Katsu-Burger vegan

mit Karottenpommes und eingelegter Gurke



ca. 35min



2 Personen

Ein richtig guter Burger lebt von einem richtig guten Patty. Und das bekommst du heute in Form des veganen „Hähnchen“-Pattys von The Vegetarian Butcher. Mit einer würzig-süßen Misosauce, roten Zwiebelstreifen und eingelegten Gurkenschleifchen bekommt das Patty eine standesgemäße Begleitung an seine Seite und wird als saftiger Burger serviert. In Ahornsirup geröstete Karottenpommes sind die köstliche Beilage! Oh là là!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 vegane „Hähnchen“-Burgerpattys ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 2 vegane Burgerbrötchen ¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 15.8g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und **1EL Ahornsirup** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 16-18Min. im Ofen rösten.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. goldbraun anbraten. Währenddessen die **Zwiebel** halbieren. **Eine Hälfte** schälen und in feine Streifen schneiden, die **übrige Zwiebel** für ein anderes Rezept aufbewahren.



2. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. In einem Sieb mit 1TL Salz vermischen und ziehen lassen. In einer großen Schüssel 1EL hellen Essig und 1EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



5. Gurken anmachen

Die fertig gebackenen **Karottenpommes** aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Die **Gurken** im Sieb gut ausdrücken und anschließend mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen. Dann mit dem gezuckerten Essig vermengen.



3. Miso-Würzsauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Misopaste**, **1EL Ahornsirup** und 1TL hellem Essig verrühren.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** auf einem Backrost 1-2Min. im Ofen aufknuspern. Anschließend aufschneiden, mit der **veganen Mayonnaise** bestreichen und mit den **Pattys** belegen. Die **Miso-Würzsauce** auf den **Pattys** verstreichen und mit den **Zwiebeln** und den **Gurken** belegen. Die „**Chicken**“-**Katsu-Burger** mit den **Karottenpommes** servieren.