



Veganer Tandoori-Burger

mit Karotten-Cashew-Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Ein wahres Prachtstück, dieser indisch inspirierte Burger! In dem Karottenbrötchen steckt nämlich eine kleine Geschmacksexplosion: Geröstete Paprika geht mit fruchtig-würzigem Aprikosenchutney eine sinnliche Liaison ein und das vegane Patty darf sich mit einer duftenden Masalamixtur einpudern, bevor es sich dazugesellt. Da braucht es schon einen frischen Korianderdip, um unsere erhitzten Geschmacksknospen abzukühlen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Paprika
- 10g Koriander
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{2,5}
- 2 vegane Burgerpattys⁴
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Karottenbrötchen^{1,3,4}
- 25g Cashewkerne⁶
- 1 Päckchen Aprikosenchutney²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Sulphite (5), Nüsse (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 62.3g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 21.8g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** mit der **1/2 des Kreuzkümmels**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **Karotten** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



3. Dip zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit der **1/2 der Mayonnaise**, 1EL Olivenöl und 1TL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz abschmecken.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Beide Seiten nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** verfeinern und die **gewürzten Seiten** noch mal ca. 30Sek. anbraten, dann die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Brötchen & Cashews backen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit den **Cashewkernen** für die letzten 2–4Min. der Backzeit mit in den Ofen geben. Das Blech anschließend aus dem Ofen nehmen, die **Cashewkerne** kurz abkühlen lassen und dann grob hacken.



6. Fertigstellen & servieren

Die oberen **Brötchenhälften** nach Belieben mit dem **Aprikosenchutney** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit der **restlichen Mayonnaise** bestreichen, dann mit den **Pattys** und der **Paprika** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen. Die **Burger** auf Teller verteilen, die **Karotten** daneben anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Dip** dazu reichen.