



Veganer Teriyaki-Burger

mit Röstzwiebeln und Tomaten-Spinat-Salat



ca. 20min



3-4 Personen

Es ist mal wieder an der Zeit für Fast Food der besonderen Sorte: Heute gönnst du dir einen Turbo-Burger mit krossen Röstzwiebeln, cremigem Slaw mit Würzkick - und natürlich einem saftigen „Rindfleisch“-Patty! Das vegane Patty darf sich noch fein in Teriyakisauce kleiden, bevor es elegant auf dem Brötchenbett Platz nimmt. Dazu servierst du einen erfrischenden Salat mit Hoisin-Dressing. Schnell, lecker, Lieblingsgericht!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ²
- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 4 Tomaten
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 100g Babyspinat
- 4 vegane Rindfleischpattys ³
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 2 Packungen Röstzwiebeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 28.0g



1. Slaw zubereiten

4EL vegane Mayonnaise, 2EL Essig, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Den **Weißkohl** gründlich mit dem **Würzdressing** vermengen, ggf. leicht durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat zubereiten

Die **Hoisinsauce** mit 1EL veganer Mayonnaise und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. **2 Handvoll Spinat** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Brötchen rösten

Die **Brötchen** halbieren und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 2Min. goldbraun anrösten, ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Brötchen** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in der Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. bräunlich anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** zugeben. Die **Pattys** in der **Sauce** wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind, ggf. 2-3TL warmes Wasser zugeben.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** nach Belieben mit dem beiseitegelegten **Spinat**, dem **Slaw**, den **Pattys**, der **Sauce** aus der Pfanne und den **Röstzwiebeln** belegen. Den **Salat** mit den **übrigen Röstzwiebeln** garnieren und mit dem **übrigen Slaw** zu den **Teriyaki-Burgern** servieren.