



## Superfix: Veganer Teriyaki-Burger

mit Röstzwiebeln und Tomaten-Spinat-Salat



unter 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 Soja-Sesam-Dressing. Schnell, lecker, Lieblingsgericht!

## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 vegane Burgerbrötchen <sup>1,6,11</sup>
- 4 Tomaten
- 100g Babyspinat
- 50ml Soja-Sesam-Dressing <sup>1,6,11</sup>
- 4 vegane Rindfleischpattys <sup>6</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Röstzwiebeln <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL 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), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 28.1g



**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**

**2 Handvoll Spinat** beiseitelegen. Den **restlichen Spinat** und die **Tomaten** mit dem **Soja-Sesam-Dressing** vermengen, 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.