



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 ¹¹
- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 4 Tomaten
- 100g Babyspinat
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 4 vegane Rindfleischpattys ⁶
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Packungen Röstzwiebeln ¹

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.