



Superfix: Veggieschnitzel-Burger mit Feta

dazu Schnittlauchcreme und Rote-Bete-Salat



unter 20min



2 Personen

Dies ist ein Superfixburger der Extraklasse - in einem Minimum an Zeit packen wir ein Maximum an Geschmack aufs Brötchen: Es gibt kross gebratene vegane „Hähnchen“-Schnitzel in rauchiger Cajun-Sauce, gebettet auf sanfte Schnittlauchcreme. Cremiger Feta tanzt auf der Burger- und der Salathochzeit - dort hat zwar eindeutig Rote Bete das Sagen, Dill und Feldsalat mischen aber tatkräftig mit. Zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch & Dill
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 100g Feta ⁷
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Feldsalat
- 2 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 1TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

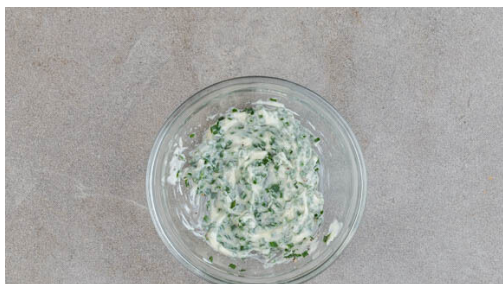
Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.
// Wer mag, kann auch mehr Rote Bete verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 28.6g



1. Creme anrühren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und mit 2EL Mayonnaise verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten oder bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.



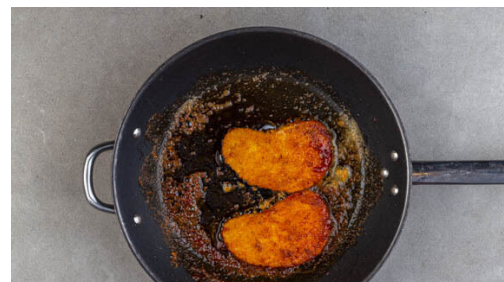
3. Salat zubereiten

Den **Feta** grob zerkrümeln. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ der Roten Bete** ggf. vorsichtig abgießen, dann halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. 1EL Essig und ½EL Olivenöl verrühren und mit dem **Dill** und der **Roten Bete** vermengen. **⅔ des Feldsalats** und die **½ des Feta** unterheben und den **Salat** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



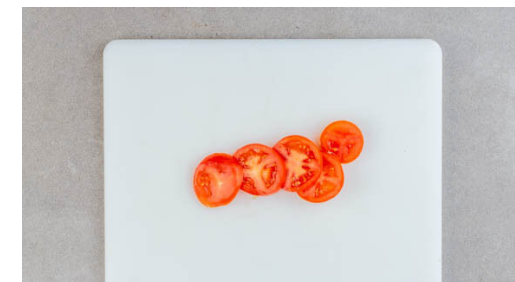
4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittseite nach unten auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen in 3-5Min. goldbraun aufbacken.



5. Schnitzel verfeinern

Die **BBQ-Sauce**, 1TL Butter und die **Gewürzmischung** zu den **Schnitzeln** in die Pfanne geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Schnitzel** in der **Sauce** wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.



6. Tomate schneiden

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchenunterseiten** mit der **Schnittlauchcreme** bestreichen und nach Belieben mit den **Schnitzeln**, dem **restlichen Feldsalat**, den **Tomaten** und dem **restlichen Feta** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken und die **Burger** mit dem **Salat** servieren.