



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



3-4 Personen

Das Auge isst ja bekanntlich mit, und unser Auge ist heute definitiv alles andere als farbenblind: Diese wundervolle, rein pflanzliche Bowl besticht mit frischem Romanagrün, elegantem Rotkohlrötblaulila, sonnigem Süßkartoffelgoldorange und feurigem Tomatenrot. Dazu passen hervorragend die hübsch gebräunten veganen Burgerstreifen und die cremig-pikante Sriacha-Mayo. Ein Farben- und Geschmacksrausch der besonderen Art!

- 2 Packungen Romanasalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 3 Tomaten
- 4 vegane Rindfleischpattys ⁶

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Energie 735kcal, Fett 41.7g,
Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 24.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie je 1TL Salz und Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen 2-3Min. gut durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Dann den **Romanasalat** und die **Zwiebeln** dazugeben.



4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 3EL Olivenöl, 4EL hellem Essig, 2TL Senf sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL veganer Mayonnaise und 3EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohlsalat** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln**, den **Burgerpattystreifen** und den **Tomaten** anrichten, mit der **Sriracha-Mayo** beträufeln und servieren.