



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



2 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!

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Tomaten
- 2 vegane Rindfleischpattys ⁶

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 25.1g



1. Gemüse schneiden

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



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise 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 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 1TL 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 2EL veganer Mayonnaise und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.