

V4: Veganer Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes



30-40min



3-4 Personen

| always on recipe, teriyaki variant and with sweet potato fries

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 4 vegane Rindfleischpattys⁵
- 100ml Teriyakisauce^{2,5}
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung⁴
- 4 Brioche-Burgerbrötchen^{1,2,3}
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

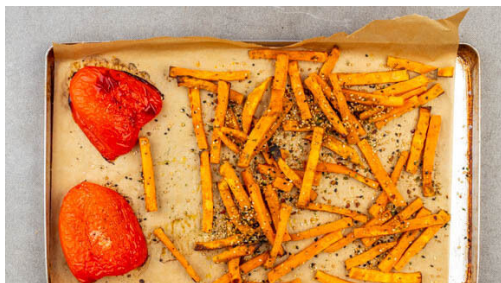
Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm dicke pommestartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und jeweils mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Gemüse würzen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** mit $\frac{3}{4}$ der Gewürzmischung vermengen.



2. Gemüse backen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und auf eines der Backbleche geben, dann mit insgesamt 1EL Pflanzenöl einreiben und jede **Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** ca. 18Min. im Ofen backen, dabei die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Die Backbleche und den Backrost in den Ofen schieben und alles ca. 2Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig und die **Süßkartoffeln** weich sind.



3. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Teriyakisauce** und 1TL Essig einrühren und schwenken, bis die **Pattys** gleichmäßig mit **Sauce** überzogen sind.



6. Dip zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 4EL veganer Mayonnaise und 2TL Wasser zu einem **Dip** verrühren. Die **Brötchenhälften** mit etwas **Dip** bestreichen und mit den **Pattys**, einer Handvoll **Spinat** und den **Paprikahälften** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffeln** anrichten und mit dem **restlichen Dip** servieren.