



V4: Veganer Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 2 vegane Rindfleischpattys⁵
- 50ml Teriyakisauce^{2,5}
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung⁴
- 2 Brioche-Burgerbrötchen^{1,2,3}
- 50g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße 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.

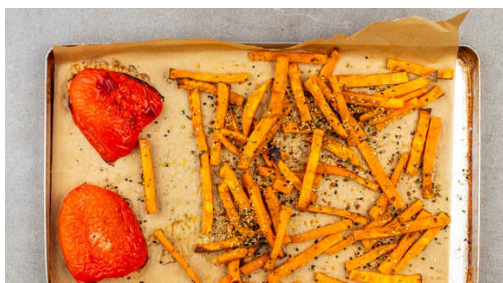
Nährwertangaben pro Portion

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 ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 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 das Backblech geben, dann mit insgesamt ½EL Pflanzenöl einreiben und jede **Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** ca. 18Min. im Ofen backen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Das Backblech 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 2EL veganer Mayonnaise und 1TL 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.