



Vegetarischer „Chicken“-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



2 Personen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt - probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Denn auch in der vegetarischen Variante mit leckerem Bohnenschnitzel überzeugt der japanische Klassiker. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Bohnenschnitzel ^{2,3}
- 2 Burgerbrötchen ³

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 21.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** mit einem Messer oder Sparschäler schälen und ebenfalls in pommeeartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



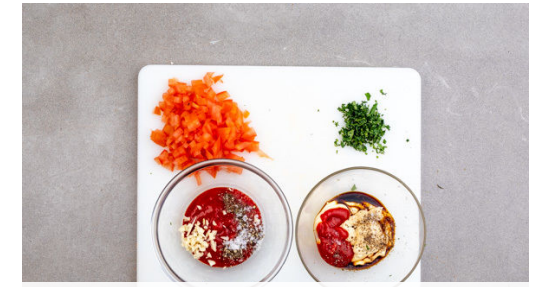
Das **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** jeweils halbieren. Die **Schnittflächen der Brötchen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **Schnitzel** und etwas **Tomatensalsa** belegen.



Die **Tomate** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 1EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.