



Veggie-Beefburger mit Ananas

dazu ein knackiger Rotkohlsalat



20-30min



2 Personen

Süß und herzhaft ist eine unserer liebsten Geschmackskombinationen - und die Ananas ist prädestiniert dafür, unsere süß-salzigen Gelüste in die Tat umzusetzen. Es gibt heute aber kein Toast Hawaii; nein, es gibt einen leckeren Burger mit veganen Rindfleischstreifen und leicht pikant gewürzter Ananas. Das „Fleisch“ badet in leckerer Teriyakisauce, bevor es auf dem Burger landet, und es gibt knackigen Rotkohlsalat dazu. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 1 Dose Ananas
- 1 Tomate
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,3}
- 50ml Teriyakisauce^{1,3}
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 501kcal, Fett 16.2g,
Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 29.6g

1

1. Rotkohlsalat zubereiten

Den **Rotkohl** halbieren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. 2TL Senf, 2EL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zugeben und mit den Händen ca. 1Min. gründlich einkneten. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.

4

4. Ananas braten

Die **Ananasstücke** in der gleichen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. anbräunen, dann herausnehmen und mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 1-2Min. leicht knusprig anrösten.

2

2. Ananas abgießen

Die **½ der Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, dabei die **½ des Saftes** auffangen. Die **½ des aufgefangenen Saftes** unter den **Rotkohlsalat** heben. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen.

5

5. Burger belegen

Die **Brötchen** mit den **Ananasstücken**, dem **Geschnetzelten** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **Burger** mit dem **Rotkohlsalat** anrichten und servieren.

3

3. Geschnetzeltes braten

Das **vegane Rindergeschnetzelte** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und gleichmäßig mit der **½ der Teriyakisauce** vermengen.

6

6. Kommt Zeit, kommt Salat

Wer ein bisschen Zeit mitgebracht hat, kann den Rotkohlsalat schon einige Stunden vor den Burgern zubereiten. Dadurch wird der Kohl angenehm zart und der Salat kann lange ziehen, was ihn noch aromatischer macht. Übrigens: Fein geriebener Apfel oder knackig geröstete Kerne sind gern gesehene Gäste in unserem Salat.