



Vegane Sloppy-Joe-Burger

mit geröstetem Romanasalat



ca. 45min



8 Portionen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag - dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 4 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 600g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Burgerbrötchen ²
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 8EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 1-2 Backbleche
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 17.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Hack & Karotten braten

Das **vegane Hack** mit 2TL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun und krümelig braten. Die **Karotten** und den Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



3. Sauce köcheln

Das **Paprikapulver**, 1TL Salz und 150ml Wasser in die Pfanne rühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



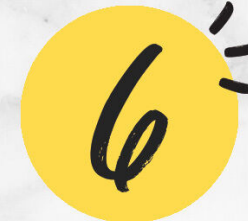
4. Brötchen & Salat rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und 3-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion anschalten (siehe auch Schritt 6). Die **Salathälften** auf 1-2 Bleche ohne Backpapier geben und von allen Seiten mit 2EL Pflanzenöl bepinseln. Den **Romanasalat** 2-3Min. im Ofen grillen, dann wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Gewürzmischung** mit 8EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht. Die **Brötchenhälften** mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und mit der **Hackmischung** füllen. Die **Salathälften** mit dem **Dressing** und den **Tomatenwürfeln** garnieren und zu den **Burgern** servieren.



6. Gewusst, wie!

Falls dein Backofen keine Grillfunktion hat, kannst du stattdessen die Temperatur auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) stellen, um den Salat zu grillen.

Sollte wider Erwarten etwas von der Hackmischung übrigbleiben, kann diese ganz einfach eingefroren oder am nächsten Tag mit etwas Reis oder Pasta verputzt werden.