



Deftiger Cajun-Burger mit veganem Rind

dazu Selleriesalat und Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Personen

Zum Glück ist der Burger das Chamäleon unter den Gerichten - so können wir uns immer wieder neue Varianten einfallen lassen: Die heutige erfreut nicht nur das vegane Herz, denn das „Rind“ mit Cajun-Sauce schmeckt so überzeugend, dass die pflanzliche Identität gar keine Rolle spielt. Würzig angemachter Sellerie ist die perfekte Ergänzung auf dem Brötchen, knusprige Süßkartoffelpommes übernehmen diesen Part auf dem Teller. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 2 Burgerbrötchen ²
- 1 Pck. veganes Rindergulasch ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2TL körniger Senf ³
- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 31.9g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Mehl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 20-25Min. im Ofen goldbraun backen (siehe auch Schritt 6).



3. Sellerie zubereiten

2EL vegane Mayonnaise, 2EL Essig, 2TL körnigen Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den **Sellerie** schälen, grob reiben (siehe auch Schritt 6) und mit dem Dressing vermengen.



4. Gulasch verfeinern

Die **Brötchen** in den Ofen auf die **Süßkartoffeln** legen und ca. 3Min. aufbacken. Die **veganen Fleischstücke ohne Sauce** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten, dann die Hitze stark reduzieren und die **Gulaschsauce**, 1EL Ketchup und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und alles ca. 1Min. erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Gulasch** und dem **Sellerie** belegen. Die **Süßkartoffeln** und **übrigen Sellerie** zu den **Burgern** servieren..



6. Mais im Getriebe

Was haben Süßkartoffeln mit Polenta zu tun? Meist nicht viel – das sollte sich aber ändern, denn mit 1EL Maisgrieß on top gebacken werden die Süßen gleich noch knuspriger!

Ein weiterer Rat ergeht an die besonders Eiligen/Faulen/Schlauen: Wer eine Küchenmaschine mit dem entsprechenden Aufsatz besitzt, der möge sie einsetzen zum Raspeln des Selleries. Wenn nicht heute, wann dann ...