



Veggie-Burger mit Cajun-BBQ-Sauce

dazu Rote-Bete-Salat mit Feta



unter 20min



2 Personen

Eine vegetarische Variante zum traditionellen American Burger gibt es nicht? Oh, doch: Vegane Rindfleischpattys werden mit einer würzig-deftigen Cajun-BBQ-Sauce kombiniert und mit frischem Feldsalat in den Burgerbrötchen platziert. Als himmlische Beilage servierst du heute einen fruchtig-frischen Rote-Bete-Salat, der dazu noch mit feinem Feta gemischt ist. Ein Burger der Extraklasse, im Nullkommanichts zubereitet!

Was du von uns bekommst

- 2 vegane Rindfleischpattys ⁶
- 100g Feldsalat
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 100g Feta ⁴
- 2 Burgerbrötchen ³
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 1TL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 33.9g



1. Pattys anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun und knusprig anbraten.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** mit ½EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen. Die **½ der Roten Bete** jeweils halbieren und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Etwas **Salat** für die Burger aufheben und den **restlichen Salat** mit den **Rote-Bete-Scheiben** vermengen. Die restliche **Rote Bete** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



3. Feta hinzugeben

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit dem **Salat** vermengen. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen.



4. Brötchen toasten

Die **Brötchen** aufschneiden, aufs mittlere Rost legen und mit der Schnittseite nach unten in 3-5Min. goldbraun toasten.



5. Sauce zubereiten

1TL Butter, die **Gewürzmischung** und die **BBQ-Sauce** in die Pfanne mit den **Pattys** rühren und ca. 1Min. ziehen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Pattys** in der **Sauce** schwenken und umdrehen, damit sie gleichmäßig bedeckt sind. Die **Brötchen** mit 1EL Mayonnaise bestreichen und mit den **Pattys** und dem **übrigen Feldsalat** belegen. Mit dem **Rote-Bete-Salat** servieren.



6. Kräuter-Mayo

Für ein noch kräftigeres Aroma können Kräuter wie Dill oder Schnittlauch – oder sogar Knoblauch – mit der Mayonnaise vermengt werden.