



Veggie-Burger mit Cajun-BBQ-Sauce

dazu Rote-Bete-Salat mit Feta



unter 20min



3-4 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

- 4 vegane Rindfleischpattys ⁶
- 200g Feldsalat
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 200g Feta ⁴
- 4 Burgerbrötchen ³
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- große 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 842kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 33.9g



1. Pattys anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun und knusprig anbraten.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** mit 1EL Olivenöl und 2EL Essig vermengen. Die **Rote Bete** halbieren und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Etwas **Salat** für die Burger aufheben und den **restlichen Salat** mit der **Roten Bete** vermengen.



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

2TL 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.