



Vegetarischer Burger mit Rotkohl-Slaw

und aromatischem Pflaumen-Gewürz-Chutney



ca. 30min



3-4 Personen

Vom „Big Apple“ bis in die Stadt der Engel kann sich unsere Burger-Variante garantiert überall in den USA sehen lassen. Schnell und einfach zubereitet, belegst du getoastete Burgerbrötchen mit veganem Hack, einem saftigen Rotkohl-Apfel-Slaw und einem köstlichen Pflaumen-Gewürz-Chutney. Wer kann da schon widerstehen? Die Kleinen bestimmt nicht!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 2 grüne Äpfel
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 4 Burgerbrötchen ²
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 7½g Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 22.1g



1. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker für 1–2Min. verkneten, bis sie etwas weicher werden.



2. Slaw fertigstellen

Die **Äpfel samt Schale** grob raspeln und in ein Sieb geben. Sanft auspressen, dann die **Äpfel** mit dem **Rotkohl**, 4EL Mayonnaise und 2EL Essig vermengen und den **Rotkohlslaw** mit Pfeffer abschmecken. (Siehe auch Schritt 6.)



3. Pattys braten

Das **vegane Hack** mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und zu **4 Burgerpattys** formen, die ca. 1cm dick sind. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie braun und knusprig sind. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne samt Fett weiterverwenden.



4. Brötchen toasten

Die **Brötchen** aufschneiden und auf der Schnittfläche in der Patty-Pfanne bei mittlerer Hitze in 30–60Sek. goldbraun toasten.



5. Burger bauen & servieren

Die unteren **Brötchenhälften** mit dem **Chutney** bestreichen, dann ein **Patty** und etwas **Rotkohl-Apfel-Slaw** darauf schichten. (**Tipp:** Wer mag, nimmt noch Ketchup und Mayo dazu.) Die **Burger** mit dem **restlichen Rotkohlslaw** anrichten und servieren.



6. Fruchtig-knackig

Wenn der Rotkohl-Apfel-Salat noch knackiger sein soll, einfach die Äpfel in streichholzartige Stifte schneiden. Wer keine Mayo mag, kann stattdessen 3EL Olivenöl verwenden und den Säuregehalt mit etwas mehr Essig anpassen.