



Vegetarischer Burger mit Rotkohl-Slaw

und aromatischem Pflaumen-Gewürz-Chutney



ca. 25min



2 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

- 1 Stück Rotkohl
- 1 grüner Apfel
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Burgerbrötchen ²
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 634kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 22.1g



1. Rotkohl vorbereiten

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



2. Slaw fertigstellen

Den **Apfel samt Schale** grob raspeln und in ein Sieb geben. Sanft auspressen, dann den **Apfel** mit dem **Rotkohl**, 2EL Mayonnaise und 1EL Essig vermengen und den **Rotkohlslaw** mit Pfeffer abschmecken. (Siehe auch Schritt 6.)



3. Pattys braten

Das **vegane Hack** mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und zu **2 Burgerpattys** formen, die ca. 1cm dick sind. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



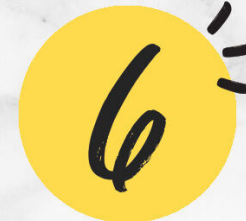
4. Brötchen toasten

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 2EL Olivenöl verwenden und den Säuregehalt mit etwas mehr Essig anpassen.