



Veganer „Beef“-Burger mit Karotten und gerösteter Zucchini



ca. 40min



3-4 Personen

Burger kommen immer aus den USA? Weit gefehlt! Die Inspiration für unser Burger-Rezept kommt aus Nordafrika: Das nussige Aroma der Za'atar-Kräuter passt hervorragend zu der Zucchini und dem veganen Rindfleischpatty im fluffigen Brioche-Brötchen. Aber ein besonderer Burger braucht auch besondere Pommes – die Karottensticks schmecken leicht süß und werden gleichzeitig aromatisch gewürzt. Klingt aufregend? Finden wir auch!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 3 Zucchini
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Burgerbrötchen¹
- 4 vegane Rindfleischpattys³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne

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

Kochtipp

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 53.8g, Eiweiß 25.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** mit 3EL Olivenöl, der **nordafrikanischen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



4. Burgerpattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



2. Gemüse rösten

Die **Zucchini** mit 2EL Olivenöl, **2TL Za'tar-Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** mit auf die Bleche geben und alles 20-25Min. rösten.



5. Anrichten & servieren

Die **Brötchen** horizontal aufschneiden und mit je 1EL Ketchup bestreichen. Mit den **Burgerpattys** und der **Zucchini** belegen und die **Burger** mit den **Karottenpommes** und dem **Knoblauchdip** servieren.



3. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** nach 15-18Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, das restliche **Gemüse** darin belassen. Den **Knoblauch** kurz abkühlen lassen, aus der Schale drücken und mit einer Gabel fein zerquetschen. Mit 4EL veganer Mayonnaise verrühren. Die **Brötchen** auf einem Backrost zum **Gemüse** in den Ofen geben und in ca. 4Min. leicht knusprig aufbacken.



6. Mehr Veggies, mehr Spaß!

Das Tolle an Burgern ist ja, dass man sie individuell belegen kann. Vor allem kleine Gemüseportionen lassen sich so ganz unkompliziert aufbrauchen: Ein Rest geröstete Paprika in Öl? Passt hervorragend! Noch ein paar Salatblättchen im Kühlschrank? Immer her damit! Nicht wirklich Standard, aber auch sehr lecker: Ein paar Tortillachips für extra Crunch.