



## Veganer „Beef“-Burger mit Karotten und gerösteter Zucchini



ca. 40min



4 Portionen

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-Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 4 vegane Rindfleischpattys<sup>3</sup>

## 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.