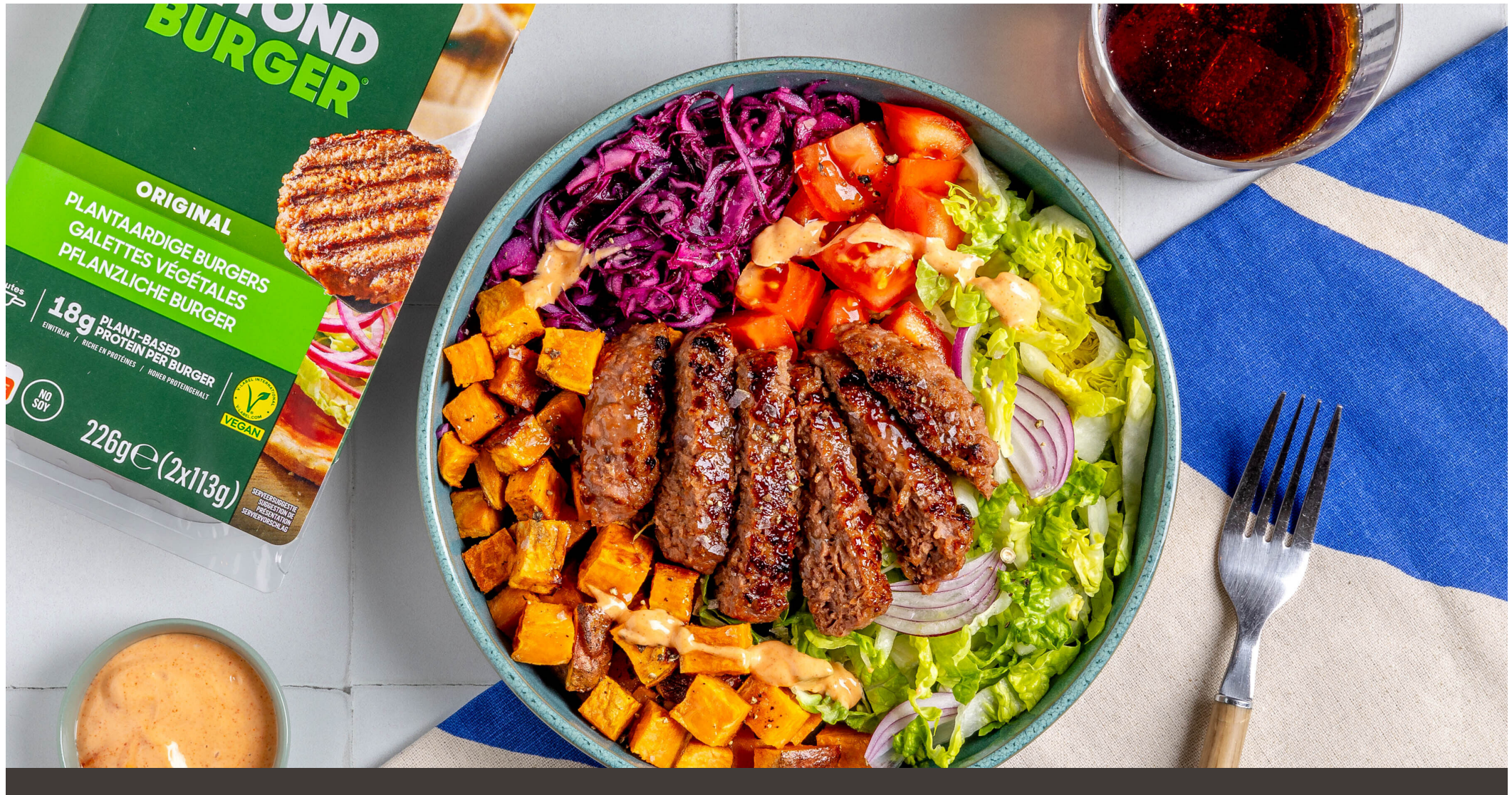




Vegane Beyond-Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



4 Portionen

Das Auge isst ja bekanntlich mit, und unser Auge ist heute definitiv alles andere als farbenblind: Diese wundervolle, rein pflanzliche Bowl besticht mit frischem Romanagrün, elegantem Rotkohlrotblaulila, sonnigem Süßkartoffelgoldorange und feurigem Tomatenrot. Dazu passen hervorragend die hübsch gebräunten veganen Beyond-Burger-Streifen und die cremig-pikante Sriacha-Mayo. Ein Farben- und Geschmacksrausch der besonderen Art!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Romanasalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 3 Tomaten
- 4 vegane Rindfleischpattys

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Sriracha-Sauce ggf. separat dazu reichen.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 25.9g



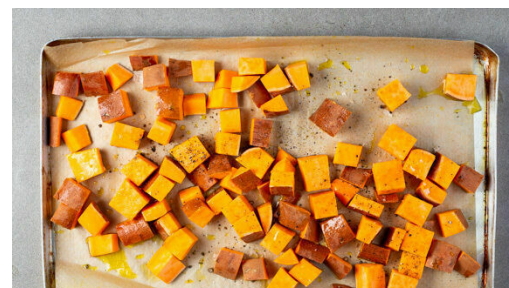
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 3EL Olivenöl, 4EL hellem Essig, 2TL Senf sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL veganer Mayonnaise und 3EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie je 1TL Salz und Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



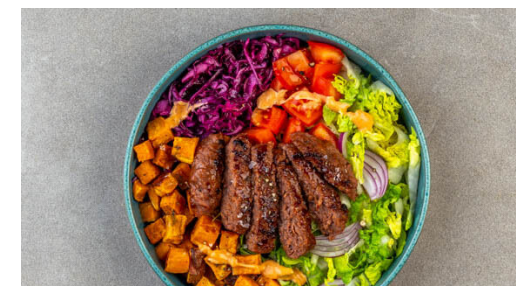
5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit ½TL Salz vermengen und mit den Händen 2-3Min. gut durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Dann den **Romanasalat** und die **Zwiebeln** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohlsalat** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln**, den **Burgerpattystreifen** und den **Tomaten** anrichten, mit der **Sriracha-Mayo** beträufeln und servieren.