



Vegane Beyond-Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



2 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!

- 1 Pck. Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Tomaten
- 2 vegane Rindfleischpattys

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 52.2g,
Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 26.1g



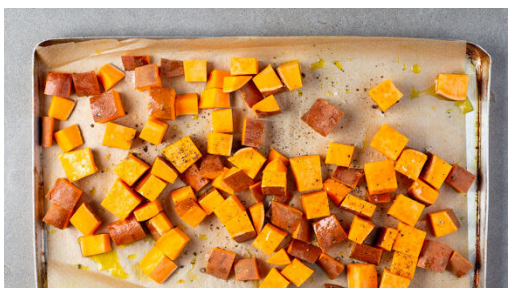
1. Gemüse schneiden

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



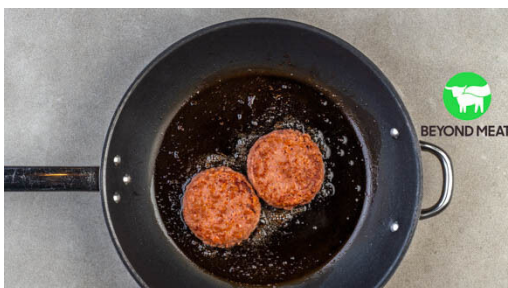
4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 1TL 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 2EL veganer Mayonnaise und 1–2EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit 1 EL Olivenöl sowie je ½ TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17 Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



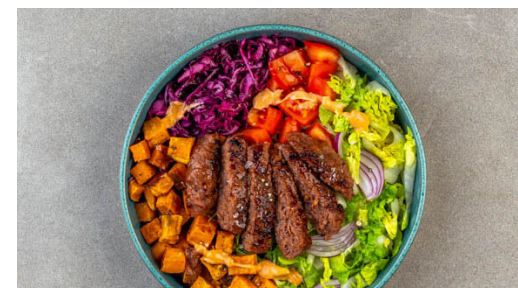
5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1 kräftigen Prise 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.