



Veganer BBQ-Burger mit Knusperzwiebeln

an Kartoffelspalten und Spinatsalat



20-30min



4 Portionen

Manchmal muss es einfach ein saftiger Burger sein, um die Gelüste nach Soulfood auszumerzen. So richtig deftig wird es heute mit den veganen Pattys von Beyond Meat und leckerem Reibe-Topping. Eventuelle Gewissensbisse beseitigen wir mit Spinatsalat und Tomaten. Und dann sind da noch diese Zwiebeln, die fix in Backteig gewendet und knusprig gebacken werden – das gibt einen tollen Crunch. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 vegane Rindfleischpattys
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 4 Burgerbrötchen ²
- 3 Tomaten
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 7EL Weizenmehl ²
- 3EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer kein zweites Backblech zur Hand hat oder seine Zwiebeln extra knusprig mag, kann sie auch frittieren, statt sie zu backen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1180kcal, Fett 66.4g, Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 32.6g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Das Blech ggf. nach der Hälfte der Backzeit drehen.



2. Zwiebeln backen

5EL Mehl mit 100-120ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Teig** verrühren. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebelringe** voneinander trennen und in 2EL Mehl wenden, durch den **Teig** ziehen und auf ein weiteres mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und in 12-15Min. goldbraun backen.



3. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 2-3Min. braten, bis sie gebräunt und gar sind.



4. Pattys verfeinern

Das **Reibe-Topping** auf den **Pattys** verteilen und abgedeckt bei mittlerer Hitze weitere 1-2Min. braten, bis das **Reibe-Topping** geschmolzen ist.



5. Burger vorbereiten

Während die **Pattys** braten, die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost im Ofen 2-3Min. aufbacken. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



6. Burger & Salat anrichten

Die **unteren Brötchenhälften** mit der **BBQ-Sauce**, die **oberen Brötchenhälften** mit je 2TL veganer Mayonnaise bestreichen. Mit den **Pattys**, etwas **Spinat**, den **Tomaten** und den **Zwiebeln** belegen. 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, unter den **restlichen Spinat** heben und mit den **Burgern** und den **Kartoffeln** servieren.