



Jackfruchtburger mit eingelegter Gurke

dazu knusprige Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Personen

Saftig und knusprig zugleich sind die Jackfruchtpattys, die du mit marinierten Gurkenscheiben und frischer Tomate zwischen selbst gebackene Burgerbuns packst. Der Clou: eine selbst zubereitete vegane Mayonnaise mit Sojasahne, die auch die gebackenen Süßkartoffelpommes begleitet. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Dose Jackfrucht
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- 100ml Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Dosenöffner
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 15.6g



1. Pommes und Buns backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, in pommesartige Stifte schneiden und mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen. Die **1/2 des Teigs** zu **2 Burgerbuns** formen, mit 1TL Olivenöl bepinseln und mit dem **Sesam** bestreuen. Mit den **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 18-20Min. im Ofen backen.



4. Mayonnaise zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Mit der **Sojasahne**, dem **Senf**, 1/2TL Salz und dem **restlichen Paprikapulver** in einem hohen Gefäß verrühren, dann mit einem Stabmixer pürieren und dabei 100ml Pflanzenöl langsam angießen, bis eine **Mayonnaise** entsteht.



2. Jackfrucht braten

Die **Jackfrucht** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 8-10Min. knusprig anbraten, dann mit der **1/2 des Paprikapulvers** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit 1EL Essig ablöschen. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



5. Pattys braten

Die **Jackfrucht** mit 3-4EL Mehl vermengen, in **2 gleich große Pattys** formen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. knusprig anbraten.



3. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig würzen. Die **Tomate** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.



6. Burger belegen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Burgerbuns** aufschneiden, mit der **Mayonnaise** bestreichen und mit den **Gurken**, dem **Patty** und den **Tomaten** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und **1 Klecks Mayonnaise** servieren. **Tipp:** Ggf. **übrige Mayonnaise** kann im Kühlschrank ca. 5 Tage aufbewahrt werden.