



Vegetarischer „Chicken“-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes



30-40min



2 Portionen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt – probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Denn auch in der vegetarischen Variante mit leckerem Bohnenschnitzel überzeugt der japanische Klassiker. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Bohnenschnitzel ^{2,3}
- 2 Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

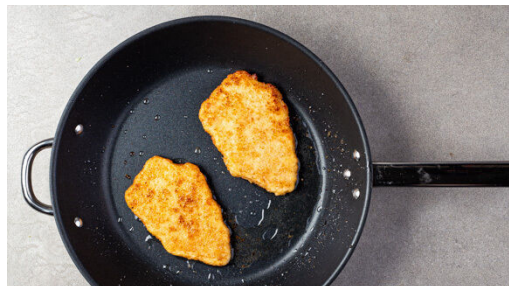
Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 21.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** mit einem Messer oder Sparschäler schälen und ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



4. Schnitzel braten

Das **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



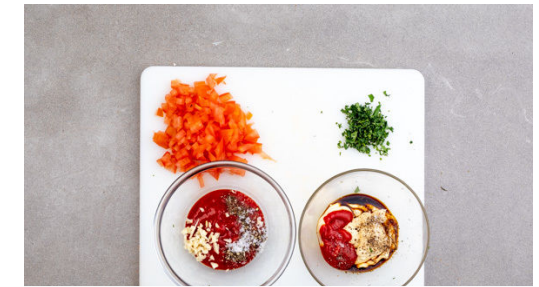
2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



5. Burger fertigstellen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** jeweils halbieren. Die **Schnittflächen der Brötchen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **Schnitzel** und etwas **Tomatensalsa** belegen.



3. Saucen zubereiten

Die **Tomate** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 1EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.