



Veggie-„Hähnchen“-Burger mit Guacamole

dazu Süßkartoffelpommes



20-30min



4 Portionen

Ein saftiger Burger ist einfach immer wieder gut! Und wird so schnell nicht langweilig, denn man kann immer wieder aufs Neue kombinieren. Für diese phänomenale Variante schicken wir dir köstliche Guacamole, die mit einer fruchtig-pikanten Tomatensalsa und herzhaft-knusprigen Veggie-Hähnchenschnitzeln zwischen die leckeren Burgerbrötchen gepackt wird. Dazu gibt es gebackene Süßkartoffelpommes.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 3 Tomaten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 4 Süßkartoffeln
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, einen Teil der Salsa nicht mit Peperoni würzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 22.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **übrige Zwiebel** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in hauchfeine Streifen schneiden.



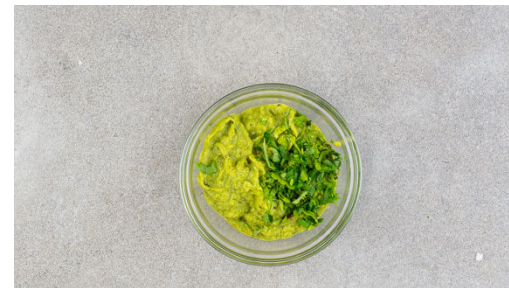
4. Schnitzel braten

2EL Olivenöl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen. Die **Schnitzel** bei mittlerer Hitze 3–4Min. von jeder Seite braten, bis sie warm und knusprig sind. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2–3Min. im Ofen aufbacken.



2. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das Kerngehäuse rausschneiden, in ein hohes Gefäß geben und mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 2EL Olivenöl pürieren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Tomatenfruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der Zwiebeln** und ca. **⅔ des Korianders** unter das **Püree** mengen. Mit Salz und **Peperoni nach Geschmack** würzen.



5. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** mit dem **restlichen Koriander** verrühren und auf die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** streichen.



3. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



6. Burger fertigstellen

Die **Burger** mit den **Schnitzeln** und etwas **Salsa** belegen und mit den **Süßkartoffelpommes** und der **restlichen Salsa** servieren.