



## Superfix: Veggieschnitzel-Burger mit Feta

dazu Schnittlauchcreme und Rote-Bete-Salat



unter 20min



2 Portionen

Dies ist ein Superfixburger der Extraklasse - in einem Minimum an Zeit packen wir ein Maximum an Geschmack aufs Brötchen: Es gibt kross gebratene vegane „Hähnchen“-Schnitzel in rauchiger Cajun-Sauce, gebettet auf sanfte Schnittlauchcreme. Cremiger Feta tanzt auf der Burger- und der Salathochzeit - dort hat zwar eindeutig Rote Bete das Sagen, Dill und Feldsalat mischen aber tatkräftig mit. Zu Tisch!

## Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch & Dill
- 2 vegane Hähnchenschnitzel <sup>3</sup>
- 100g Feta <sup>4</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Feldsalat
- 2 Burgerbrötchen <sup>3</sup>
- 2 Pck. BBQ-Sauce <sup>1,5</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 1TL Butter <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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

### Kochtipps

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. // Wer mag, kann auch mehr Rote Bete verwenden.

### Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 28.9g



### 1. Creme anrühren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und mit 2EL Mayonnaise verrühren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten oder bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.



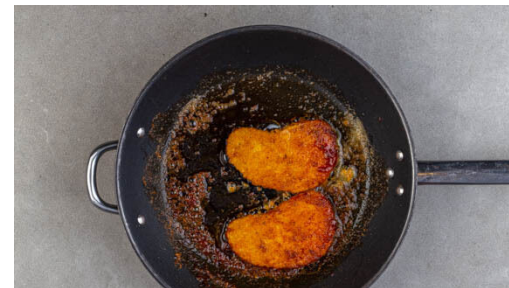
### 3. Salat zubereiten

Den **Feta** grob zerkrümeln. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ der Roten Bete** ggf. vorsichtig abgießen, dann halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. 1EL Essig und ½EL Olivenöl verrühren und mit dem **Dill** und der **Roten Bete** vermengen. **⅔ des Feldsalats** und die **½ des Feta** unterheben und den **Salat** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



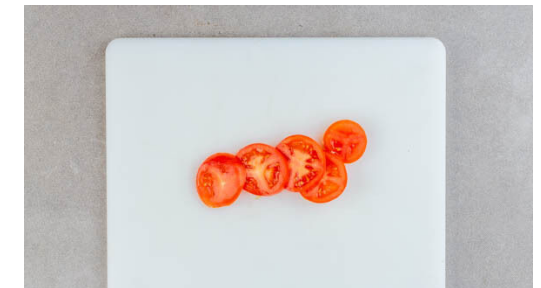
### 4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittseite nach oben auf einem Rost auf der mittleren Schiene im Ofen in 3-5Min. goldbraun aufbacken.



### 5. Schnitzel verfeinern

Die **BBQ-Sauce**, 1TL Butter und die **Gewürzmischung** zu den **Schnitzeln** in die Pfanne geben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Schnitzel** in der **Sauce** wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.



### 6. Tomate schneiden

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchenunterseiten** mit der **Schnittlauchcreme** bestreichen und nach Belieben mit den **Schnitzeln**, dem **restlichen Feldsalat**, den **Tomaten** und dem **restlichen Feta** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken und die **Burger** mit dem **Salat** servieren.