



RS Vegetarischer „Chicken“-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes

⌚ 30-40min ⌐ 4 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 Veggie-Schnitzel überzeugt der japanische Klassiker. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein mit Sojasauce und Koriander verfeinert Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ³
- 4 Burgerbrötchen ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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 695kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 21.1g



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** vierteln und schälen, dann ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden.



4. Schnitzel braten

Das **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen 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.



3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 2EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sojasauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



6. Anrichten und servieren

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