



Indischer High-Protein-„Hähnchen“-Burger

mit Ofengemüse und Knoblauch-Joghurt-Dip



30-40min



4 Portionen

In keinem Land leben so viele Vegetarier wie in Indien: Zwischen 20 und 40 Prozent der Bevölkerung verzichtet auf Fleisch. Wobei von Verzicht eigentlich keine Rede sein kann, wenn man sich diesen indisch inspirierten Burger zu Gemüte führt. Das goldbraun gebratene vegane Schnitzel im fluffigen High-Protein-Brötchen, in Tandoori-Gewürzen geröstetes Gemüse und ein knofeliger Joghurdip - mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Becher Joghurt ³
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 22.8g



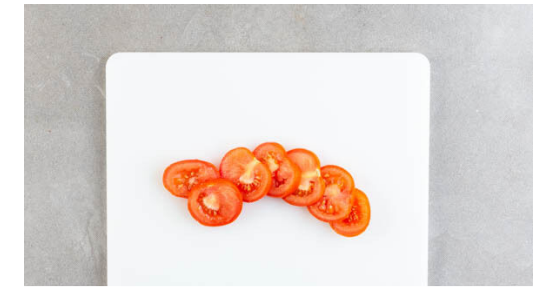
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** und die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 2EL Pflanzenöl, 1EL Mehl und ½TL Salz vermengen.



2. Gemüse rösten

Den **Knoblauch samt Schale** ebenfalls auf das Backblech legen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. goldbraun und gar rösten.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



4. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, aus der Schale drücken und mit dem **Joghurt** verrühren.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten.



6. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen ca. 2Min. aufbacken, dann mit dem **Dip** bestreichen. Die **unteren Brötchenhälften** mit den **Tomatenscheiben** und den **Schnitzeln** belegen, mit dem **Chutney** beträufeln und mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken. Die **Burger** mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit dem **übrigen Knoblauch-Joghurt-Dip** servieren.