



Auberginen-Miso-Burger auf High-Protein-Bun

mit Gurken und Zwiebelrelish



30-40min



4 Portionen

Mit Misopaste und Sojasauce verfeinerte Auberginenscheiben werden mit frischen Gurkenstreifen und einem pikanten Zwiebelrelish zwischen knusprig aufgebackene High-Protein-Burgerbrötchen gepackt. Dazu gibt es krosse Kartoffeln aus dem Ofen, die dank Currypulver besonders würzig sind. Unsere Team in der Testküche war begeistert!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 50g Misopaste³
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Madras-Currypulver²
- 3 rote Zwiebeln
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer mag, kann statt Ketchup auch Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 15.6g



1. Auberginen marinieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Misopaste**, die **Sojasauce** und 2EL hellen Essig zu einer **Marinade** verrühren und mit den **Auberginenscheiben** mischen. Beiseitestellen.



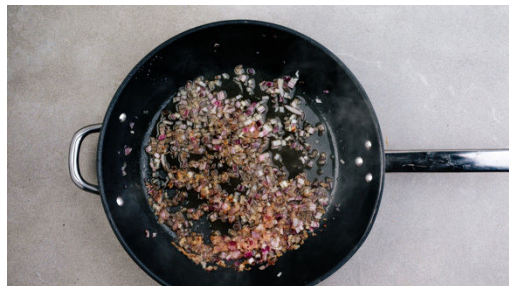
2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 2EL Olivenöl mit dem **Currypulver nach Geschmack** verrühren und über die **Kartoffeln** verteilen, dann gut mischen. Die **Kartoffeln** ca. 20Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind.



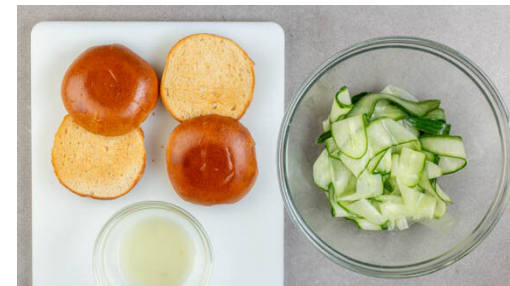
3. Auberginen backen

Die **Auberginenscheiben** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. **übrige Marinade** darüber verteilen und die **Auberginen** ca. 10Min. im Ofen backen. Die **Scheiben** einmal wenden und weitere 5-8Min. backen, bis die **Auberginen** goldbraun und weich sind.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, fein würfeln und in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. sanft anbraten. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen.



5. Salat zubereiten

Die **Brötchen** im Ofen 3-5Min. aufbacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum abschälen. Die **Gurkenstreifen** mit **2TL Zitronensaft** und Salz würzen.



6. Relish fertigstellen

Die **Zwiebeln** mit 1EL Essig ablöschen und noch 1-2Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Sriracha-Sauce** sowie 4EL Ketchup unterrühren. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Zwiebelrelish** bestreichen und mit den **Gurken** und den **Auberginen** belegen. Mit den **Kartoffeln**, den **übrigen Gurken**, und dem **restlichem Relish** servieren.