



„Chicken“-Katsu-Burger vegan

mit Karottenpommes und eingelegter Gurke



ca. 35min



4 Portionen

Ein richtig guter Burger lebt von einem richtig guten Patty. Und das bekommst du heute in Form eines veganen „Hähnchen“-Schnitzels mit knuspriger Panade. Mit einer würzig-süßen Misosauce, roten Zwiebelstreifen und eingelegten Gurkenschleifchen bekommt das Patty eine standesgemäße Begleitung an seine Seite und wird als saftiger Burger serviert. In Ahornsirup geröstete Karottenpommes sind die köstliche Beilage! Oh là là!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Pck. Ahornsirup
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Misopaste ²
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 rote Zwiebel
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 20.7g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und **2EL Ahornsirup** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 16-18Min. im Ofen rösten.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** quer halbieren und anschließend mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. In einem Sieb mit 1EL Salz vermischen und ziehen lassen. In einer großen Schüssel 2EL hellen Essig und 2EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



5. Gurken anmachen

Die fertig gebackenen **Karottenpommes** aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Die **Gurken** im Sieb gut ausdrücken und anschließend mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen. Dann mit dem gezuckerten Essig vermengen.



3. Miso-Würzsauc zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Misopaste**, **2EL Ahornsirup** und 1EL hellem Essig verrühren.



6. Burger belegen

Die **Brötchen** auf einem Backrost 1-2Min. im Ofen aufknuspern. Anschließend aufschneiden, mit 4EL veganer Mayonnaise bestreichen und mit den **Schnitzeln** belegen. Die **Miso-Würzsauc** auf den **Schnitzeln** verstreichen und mit den **Zwiebeln** und den **Gurken** belegen. Die **Burger** mit den **Karottenpommes** servieren.