



## Veganer Burger mit Tomaten-Chutney-Dip

dazu Kartoffelpalten aus dem Ofen

⌚ 30-40min

🍴 2 Portionen

Es gab mal Zeiten, da mussten vegetarisch und vegan essende Menschen auf Leckereien wie Burger und Co. verzichten. Dank der schmackhaften veganen Pattys, die dem Geschmack von Buletten aus Hackfleisch seeeehr nahe kommen, sind diese Zeiten vorbei. Wir genießen unsere Veggie-Burger heute mit Tomaten und Chutney, gebratenen Zwiebeln und knusprig gebackenen Kartoffelpalten. Ein echtes Festmahl!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney<sup>2</sup>
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 2 vegane Rindfleischpattys<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>4</sup>
- Tomatenketchup (optional)

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 28.9g



### 1. Kartoffeln backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Kartoffelpalten** golden und knusprig sind.



### 2. Zwiebelsauce zubereiten

Das **Chutney** mit 2EL Wasser und 2EL Balsamicoessig verrühren. Die **Tomate** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden und den Strunk entfernen; dann in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Chutney** zugeben, die Hitze reduzieren und ca. 8Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** (ggf. mit einer Mandoline) in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer und 1EL Olivenöl vermischen.



### 4. Brötchen rösten

Die **Hälften der Burgerbrötchen** dünn mit 1EL veganer Mayonnaise bestreichen und in einer mittelgroßen Pfanne (oder Grillpfanne) auf der bestrichenen Seite bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. grillen. Die **Brötchen** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



### 5. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ohne weiteres Öl 2-3Min. braten. Die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 6. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. pro Seite braten. Die **Brötchen** erneut mit 1EL veganer Mayonnaise bestreichen, mit den **Gurken**, dem **Chutney**, **je 1 Patty** und den **Zwiebeln** belegen und die **Burger** mit den **Kartoffeln** und den **restlichen Gurken** servieren. Dazu nach Wunsch Ketchup und Mayonnaise reichen.