



Veganer Burger mit Tomaten-Chutney-Dip

dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen



30-40min



4 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 seeehr nahe kommen, sind diese Zeiten vorbei. Wir genießen unsere Veggie-Burger heute mit Tomaten und Chutney, gebratenen Zwiebeln und knusprig gebackenen Kartoffelspalten. Ein echtes Festmahl!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney²
- 3 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen¹
- 4 vegane Rindfleischpattys³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴
- Tomatenketchup (optional)

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- große 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 915kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 94.9g, Eiweiß 29.6g



1. Kartoffeln backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben und mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Kartoffelpalten** golden und knusprig sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Brötchen rösten

Die **Hälften der Burgerbrötchen** dünn mit 2EL veganer Mayonnaise bestreichen und in einer großen 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.



2. Sauce zubereiten

Das **Chutney** mit 3EL Wasser und 2EL Balsamicoessig verrühren. Die **Tomaten** 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer und 4TL Olivenöl vermischen.



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 2EL 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.