



Chipotle-BBQ-Veggieburger im High-Protein-Bun

dazu Karotten-Sellerie-Pommes



ca. 35min



2 Portionen

Heute vereinen wir, was einfach zusammen gehört. Köstlich gebratene Champignon-Käse-Pattys werden mit reichlich Salat und Tomate auf gerösteten Burgerbrötchen drapiert. Mit einer würzig-scharfen Sauce aus karamellisierten Zwiebeln, Chipotle-Chiliflocken und BBQ-Sauce wird der Burger zu einem vegetarischen Hochgenuss mit feurigem Twist. Dazu gibt es gemüsige Pommes aus Knollensellerie und Karotte.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Champignon-Käse-Pattys ^{2,4}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ³
- 1 Tomate
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Mayonnaise ²
- 2TL Butter ⁴
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Gemüsepommes mit etwas Ketchup und Mayonnaise servieren.

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 49.0g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 15.8g



1. Gemüsepommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** und den **Sellerie** schälen und in fingerdicke, pommesartige Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen, wenden und weitere 10Min. backen.



4. Sauce zubereiten

Sobald die **Zwiebeln** karamellisiert sind, **1 kräftige Prise Chiliflocken**, die **BBQ-Sauce** und 2TL Butter unter die **Zwiebeln** rühren und 2-3Min. köcheln lassen. Mit mehr **Chiliflocken** und Salz abschmecken. **Achtung:** Die **Chiliflocken** sind sehr scharf. Die **Pattys** in die Pfanne geben und in der **Sauce** wenden.



2. Pattys braten

Die **Champignon-Käse-Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 4-8Min. braten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Brötchen rösten

Gegen Ende der Backzeit der **Gemüsepommes** die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost oder dem Pommesblech im Ofen in 2-3Min. knusprig aufbacken.



3. Zwiebeln karamellisieren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei niedriger bis mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und gebräunt sind. Falls die **Zwiebeln** zu dunkel werden oder austrocknen, esslöffelweise Wasser zugeben.



6. Tomate schneiden

Die **Tomate** in Scheiben schneiden. Die **unteren Brötchenhälften** mit je 1TL Mayonnaise bestreichen und mit etwas **Salat**, **1-2 Tomatenscheiben**, den **Pattys** und den **Zwiebeln** belegen. Den **restlichen Salat** und die **übrigen Tomaten** mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Burger** mit den **Pommes** und dem **Salat** anrichten und servieren.