



## 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 gemüseige Pommes aus Knollensellerie und Karotte.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 2TL Butter <sup>4</sup>
- 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, es löffelweise Wasser zugeben.



### 6. Tomate schneiden

Die **Tomate** in Scheiben schneiden. Die **unteren Brötchenhälfte** 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.