



Veggieschnitzel im High-Protein-Brötchen

mit Käsecreme und raffiniertem Röstgemüse



30-40min



4 Portionen

Einem seltsamen Gerücht zufolge gibt es kein Bier auf Hawaii. Das ist für uns jedoch ganz nebensächlich, denn wir interessieren uns eher für die essbaren Geschmackswelten: Ein Gewürzmix mit Sesam, Ingwer, Pilzen und weiteren Kostbarkeiten verleiht unserem Röstgemüse aus Bete und Süßkartoffeln das schillernde Flair der Inseln. Und der saftige Veggieschnitzel-Burger mit Tomate, Rucola und Käsecreme spricht ohnehin für sich ...

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Rote Beten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 2 Tomaten
- 100g Rucola
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 24.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Roten Beten** schälen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



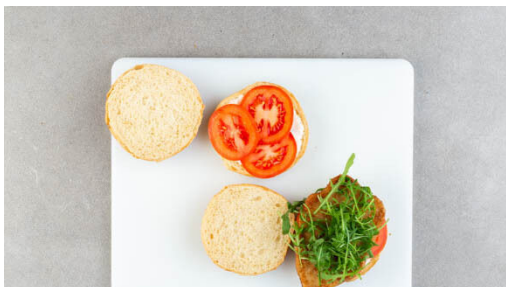
4. Schnitzel garen

Die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, zum **Gemüse** in den Ofen geben und 8-12Min. mitgaren oder bis sie appetitlich gebräunt sind. Je nach Ofengröße ggf. das **Gemüse** auf dem Blech leicht zusammenschieben und die **Schnitzel** danebenlegen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** weich und die **Rote-Bete-Würfel** bissfest sind.



5. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit der **½ der Käsecreme** bestreichen und nach Belieben mit den **Tomatenscheiben**, den **Schnitzeln** und dem **Rucola** belegen.



3. Käsecreme zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Käse** und den **Knoblauch** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 2TL Essig verrühren. Die **Käsecreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse verfeinern

Die **restliche Käsecreme** mit der **Gewürzmischung** verrühren und das **Gemüse** untermengen. Die **Burger** mit dem **Röstgemüse** und ggf. **übrigem Rucola** servieren.