



High-Protein-Veggie-Burger mit Feta

dazu Karottenpommes mit Dill



ca. 30min



2 Portionen

Entdecke die verführerischen Aromen der Ägäis mit unserem köstlichen Veggie-Burger! Saftige vegane Rindfleischpattys treffen auf Paprika und würzigen Feta, eingebettet in knusprige High-Protein-Burgerbrötchen – ein Genuss für Vegetarier und alle, die es werden wollen. Als Beilage gibt es Karottenpommes aus dem Ofen, mit frischem Dill verfeinert. Ein sättigendes Gericht, das die Sonne Griechenlands auf deinen Teller bringt!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 10g Dill
- 50g Feta³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 2 vegane Rindfleischpattys⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 50.6g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 28.3g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommestartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten zeigend auf das Backblech geben. Die **Paprikahälften** von außen mit insgesamt ½EL Olivenöl einreiben und und **jede Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen.



4. Gemüse würzen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Karotten** und die **Paprika** mit der ½ der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Das Backblech und den Backrost in den Ofen schieben und ca. 2Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig und die **Karotten** weich sind.



3. Feta marinieren

Die ½ des **Dills** grob schneiden. Den **Feta** grob zerbröseln und mit ½TL Essig und der ½ des **geschnittenen Dills** vermengen. Mit 1 Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.



6. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. **Jede Brötchenhälfte** mit 1TL Mayonnaise bestreichen, dann mit den **Pattys**, der **Paprika** und dem **Feta** belegen. Die **Karottenpomes** mit dem **restlichen Dill** vermengen und mit dem **Burger** servieren.