



High-Protein-Veggie-Burger mit Feta

dazu Karottenpommes mit Dill



ca. 40min



4 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

- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 10g Dill
- 100g Feta ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 4 vegane Rindfleischpattys ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 8TL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- große 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 785kcal, Fett 49.0g, Kohlenhydrate 51.3g, Eiweiß 28.3g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und mit je 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 eines der Backbleche geben. Die **Paprikahälften** von außen mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und **jede Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Feta marinieren

Den **Dill** grob schneiden. Den **Feta** grob zerbröseln und mit 1TL Essig und **¾ des geschnittenen Dills** vermengen. Mit 1 Prise Pfeffer würzen und beiseitestellen.



4. Gemüse würzen

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



5. Brötchen aufbacken

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



6. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer großen Pfanne mit 1½EL 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 **Karottenpommes** mit dem **restlichen Dill** vermengen und mit dem **Burger** servieren.