



## Veganer High-Protein-Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes



30-40min



4 Portionen

Entdecke die unwiderstehlichen Aromen unseres veganen Burgers! Saftige vegane Rindfleischpattys mit Teriyakisauce treffen auf gebackene Paprika und feinen Spinat, eingebettet in knusprige High-Protein-Burgerbrötchen. Als Beilage gibt es Süßkartoffelpommes aus dem Ofen, mit einer exotischen Gewürzmischung verfeinert. Ein sättigendes Gericht, das die Sonne auf deinen Teller bringt! Wir wünschen guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 4 vegane Rindfleischpattys<sup>3</sup>
- 100ml Teriyakisauce<sup>1,3</sup>
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

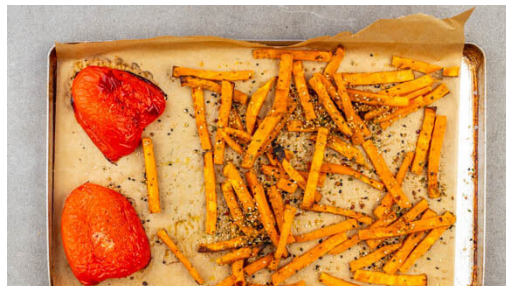
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 22.0g



### 1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und mit je 1½EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Gemüse würzen

Die Backbleche aus dem Ofen nehmen und die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** mit  $\frac{3}{4}$  der **Gewürzmischung** 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 Pflanzenöl 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.



### 5. Brötchen aufbacken

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



### 3. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Teriyakisauce** und 2TL Essig einrühren und schwenken, bis die **Pattys** gleichmäßig von der **Sauce** überzogen sind.



### 6. Dip zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 4EL veganer Mayonnaise und 2TL Wasser zu einem **Dip** verrühren. Die **Brötchenhälften** mit etwas **Dip** bestreichen und mit den **Pattys**, dem **Spinat** und den **Paprikahälften** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffeln** anrichten und mit dem **restlichen Dip** servieren.