



## Veganer High-Protein-Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes



ca. 30min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 2 vegane Rindfleischpattys<sup>3</sup>
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,3</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- 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

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 47.5g, 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, pommesartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1½EL Pflanzenöl 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 Pflanzenöl einreiben und jede **Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen.



### 3. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Teriyakisauce** und 1TL Essig einrühren und schwenken, bis die **Pattys** gleichmäßig von der **Sauce** überzogen sind.



### 4. Gemüse würzen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** mit **¾ der Gewürzmischung** vermengen.



### 5. Brötchen aufbacken

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



### 6. Dip zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL veganer Mayonnaise und 1TL 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.