



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 Rindfleischpattys³
- 50ml Teriyakisauce^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung²
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen¹
- 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.

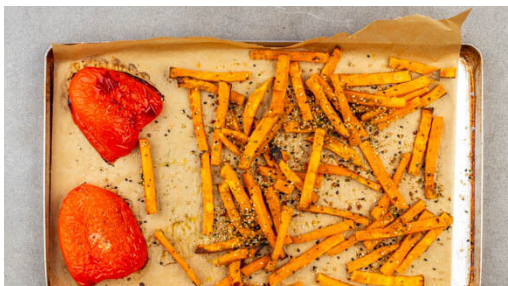
Nährwertangaben pro Portion

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, pommestartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Gemüse würzen

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



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.



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.



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.