



## Veggieschnitzel im High-Protein-Brötchen

mit Käsecreme und raffiniertem Röstgemüse

 30-40min  2 Portionen

Einem seltsamen Gerücht zufolge gibt es kein Bier auf Hawaii. Das ist für uns jedoch ganz nebensächlich, denn wir interessieren uns eher für die essbaren Geschmackswelten: Ein Gewürzmix mit Sesam, Ingwer, Pilzen und weiteren Kostbarkeiten verleiht unserem Röstgemüse aus Bete und Süßkartoffeln das schillernde Flair der Inseln. Und der saftige Veggieschnitzel-Burger mit Tomate, Rucola und Käsecreme spricht ohnehin für sich ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 vegane Hähnchenschnitzel <sup>2</sup>
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 1 Tomate
- 50g Rucola
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 25.4g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Roten Beten** schälen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



### 4. Schnitzel garen

Das **Gemüse** auf dem Blech leicht zusammenschieben, die **Schnitzel** danebenlegen und 8-12Min. mitgaren oder bis sie appetitlich gebräunt sind.



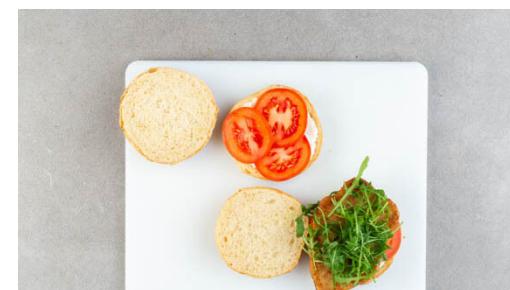
### 2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Süßkartoffeln** weich und die **Rote-Bete-Würfel** bissfest sind.



### 3. Käsecreme zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und die **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Käse** und den **Knoblauch** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser und 1TL Essig verrühren. Die **Käsecreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Burger belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit der **½ der Käsecreme** bestreichen und nach Belieben mit den **Tomatenscheiben**, den **Schnitzeln** und dem **Rucola** belegen.



### 6. Gemüse verfeinern

Die **restliche Käsecreme** mit der **Gewürzmischung** verrühren und das **Gemüse** untermengen. Die **Burger** mit dem **Röstgemüse** und ggf. **übrigem Rucola** servieren.