



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 ³
- 1 Knoblauchzehe
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 1 Tomate
- 50g Rucola
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 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.



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.



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.



6. Gemüse verfeinern

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