



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



2 Portionen

Das Auge isst ja bekanntlich mit, und unser Auge ist heute definitiv alles andere als farbenblind: Diese wundervolle, rein pflanzliche Bowl besticht mit frischem Romanagrün, elegantem Rotkohlotblaulila, sonnigem Süßkartoffelgoldorange und feurigem Tomatenrot. Dazu passen hervorragend die hübsch gebräunten veganen Burgerstreifen und die cremig-pikante Sriacha-Mayo. Ein Farben- und Geschmacksrausch der besonderen Art!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Tomaten
- 2 vegane Rindfleischpattys²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Sriracha-Sauce ggf. separat dazu reichen.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 19.1g



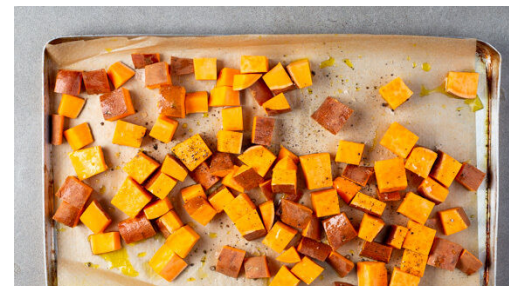
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 1TL Senf sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL veganer Mayonnaise und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen 2-3Min. gut durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Dann den **Romanasalat** und die **Zwiebeln** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohlsalat** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln**, den **Burgerpattystreifen** und den **Tomaten** anrichten, mit der **Sriracha-Mayo** beträufeln und servieren.