



Veganer „Beef“-Burger mit Karotten

und gerösteter Zucchini



ca. 40min



2 Portionen

Burger kommen immer aus den USA? Weit gefehlt! Die Inspiration für unser Burger-Rezept kommt aus Nordafrika: Das nussige Aroma der Za'atar-Kräuter passt hervorragend zu der Zucchini und dem veganen Rindfleischpatty im fluffigen Brioche-Brötchen. Aber ein besonderer Burger braucht auch besondere Pommes – die Karottensticks schmecken leicht süß und werden gleichzeitig aromatisch gewürzt. Klingt aufregend? Finden wir auch!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Burgerbrötchen¹
- 2 vegane Rindfleischpattys³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Olivenöl

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 806kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 20.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl, der **½ der nordafrikanischen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen.



4. Burgerpattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



2. Gemüse rösten

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl, **1TL Za'tar-Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf der anderen Seite des Blechs verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** mit aufs Blech geben und alles 20-25Min. rösten.



5. Anrichten & servieren

Die **Brötchen** horizontal aufschneiden und mit je 1EL Ketchup bestreichen. Mit den **Burgerpattys** und der **Zucchini** belegen und die **Burger** mit den **Karottenpommes** und dem **Knoblauchdip** servieren.



3. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** nach 15-18Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, das restliche **Gemüse** darin belassen. Den **Knoblauch** kurz abkühlen lassen, aus der Schale drücken und mit einer Gabel fein zerquetschen. Mit 2EL veganer Mayonnaise verrühren. Die **Brötchen** auf einem Backrost zum **Gemüse** in den Ofen geben und in ca. 4Min. leicht knusprig aufbacken.



6. Mehr Veggies, mehr Spaß!

Das Tolle an Burgern ist ja, dass man sie individuell belegen kann. Vor allem kleine Gemüseportionen lassen sich so ganz unkompliziert aufbrauchen: Ein Rest geröstete Paprika in Öl? Passt hervorragend! Noch ein paar Salatblättchen im Kühlschrank? Immer her damit! Nicht wirklich Standard, aber auch sehr lecker: Ein paar Tortillachips für extra Crunch.