



## Jackfruchtburger mit eingelegter Gurke

dazu knusprige Süßkartoffelpommes



30-40min



2 Personen

Saftig und knusprig zugleich sind die Jackfruchtpattys, die du mit marinierten Gurkenscheiben und frischer Tomate zwischen die leckeren veganen Burgerbuns packst. Der Clou: Auch die Mayonnaise, die die gebackenen Süßkartoffelpommes begleitet, ist vegan. Genuss auf voller Linie!

### Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 vegane Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 1 Dose Jackfrucht
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 1 Packung Feldsalat
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise<sup>10,12</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer mag, kann die übrige Gurke klein schneiden und in den Salat mengen.

### Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 49.9g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 13.6g



#### 1. Pommes backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 18-20Min. im Ofen goldbraun backen. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden während der letzten 2-3Min. dazugeben und aufbacken.



#### 4. Pattys braten

Die **Jackfrucht** mit 3-4EL Mehl vermengen, in **2 gleich große Pattys** formen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. knusprig anbraten.



#### 2. Jackfrucht braten

Die **Jackfrucht** kalt abspülen und trocken tupfen. In einer mittleren Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 8-10Min. knusprig anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Jackfrucht** mit der **1/2 des Paprikapulvers**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit 1EL Essig ablöschen, den **Knoblauch** untermischen. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



#### 5. Dressing anrühren

Aus 1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



#### 3. Gurke vorbereiten

Die **1/2 der Gurke** schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig würzen. Die **Tomate** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.



#### 6. Burger belegen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Burgerbrötchen** mit der **1/2 der Mayonnaise** bestreichen und nach Belieben mit den **Gurken**, dem **Patty** und den **Tomaten** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und der **restlichen Mayonnaise** servieren.