



## Jackfruchtburger mit eingelegter Gurke

dazu knusprige Süßkartoffelpommes



30-40min



3-4 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!

- 3 Süßkartoffeln
- 4 vegane Burgerbrötchen <sup>1</sup>
- 2 Dosen Jackfrucht
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Feldsalat
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise

10,12

- 4-6EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 754kcal, Fett 44.9g,  
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 11.6g



## 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 4-6EL Mehl vermengen, in **4 gleich große Pattys** formen und in der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. knusprig anbraten.



## 2. Jackfrucht braten

Die **Jackfrucht** kalt abspülen und trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 2-3EL 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 1-2EL Olivenöl, 1-2TL 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 **Gurke** schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 3-4 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker sowie 1TL Essig würzen. Die **Tomaten** 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.