



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!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 4 vegane Burgerbrötchen 1
- 2 Dosen Jackfrucht
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Feldsalat
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12

Was du zu Hause benötigst

- 4-6EL Weizenmehl 1
- 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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.