



## Veganer Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes



30-40min



3 Portionen

Entdecke die unwiderstehlichen Aromen unseres veganen Burgers! Saftige vegane Rindfleischpattys mit Teriyakisauce treffen auf gebackene Paprika und feinen Spinat, eingebettet in knusprige Burgerbrötchen. Als Beilage gibt es Süßkartoffelpommes aus dem Ofen, mit einer exotischen Gewürzmischung verfeinert. Ein sättigendes Gericht, das die Sonne auf deinen Teller bringt! Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 4 vegane Rindfleischpattys<sup>3</sup>
- 100ml Teriyakisauce<sup>1,3</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 4 Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Schalenfrüchte

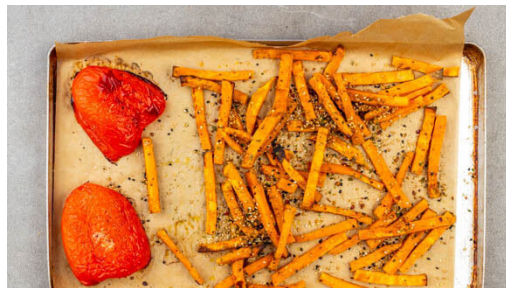
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 20.9g



### 1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommeeartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Gemüse würzen

Die Backbleche aus dem Ofen nehmen und die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** mit  $\frac{3}{4}$  der **Gewürzmischung** vermengen.



### 2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten zeigend auf eines der Backbleche geben. Die **Paprikahälften** von außen mit insgesamt 1EL Pflanzenöl einreiben und **jede Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 5. Brötchen aufbacken

**3 Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Die Backbleche und den Backrost in den Ofen schieben und alles ca. 2Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig und die **Süßkartoffeln** weich sind.



### 3. Pattys braten

**3 vegane Rindfleischpattys** in einer großen Pfanne mit  $1\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Teriyakisauce** und  $\frac{1}{2}$ EL Essig einrühren und schwenken, bis die **Pattys** gleichmäßig von der **Sauce** überzogen sind.



### 6. Dip zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL veganer Mayonnaise und 2TL Wasser zu einem **Dip** verrühren. Die **Brötchenhälften** mit etwas **Dip** bestreichen und mit den **Pattys**, dem **Spinat** und den **Paprikahälften** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffeln** anrichten und mit dem **restlichen Dip** servieren.