



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



3 Portionen

Das Auge isst ja bekanntlich mit, und unser Auge ist heute definitiv alles andere als farbenblind: Diese wundervolle, rein pflanzliche Bowl besticht mit frischem Romanagrün, elegantem Rotkohlotblaulila, sonnigem Süßkartoffelgoldorange und feurigem Tomatenrot. Dazu passen hervorragend die hübsch gebräunten veganen Burgerstreifen und die cremig-pikante Sriacha-Mayo. Ein Farben- und Geschmacksrausch der besonderen Art!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Romanasalat
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Tomaten
- 4 vegane Rindfleischpattys ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- ½EL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Sriracha-Sauce ggf. separat dazu reichen.

Allergene

Enthält: **Senf** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten

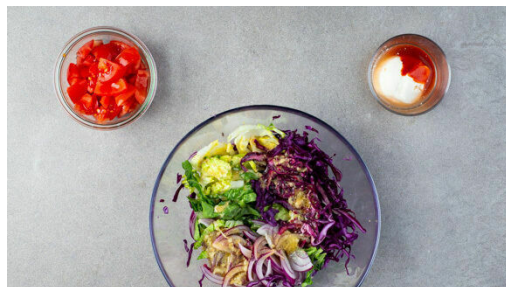
Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 47.5g,
Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 18.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **3 Salatherzen** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 3EL Olivenöl, 3EL hellem Essig, ½EL Senf sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Rotkohlsalat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sriracha-Sauce** mit 3EL veganer Mayonnaise und 2-3EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 1½EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



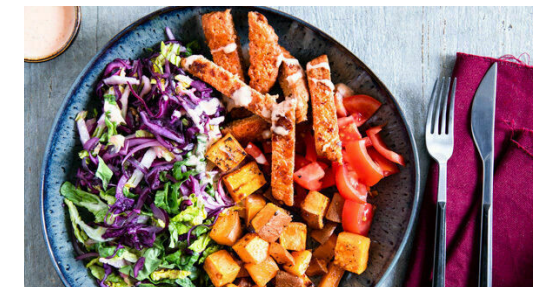
5. Pattys braten

3 Burgerpattys in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen 2-3Min. gut durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Dann den **Romanasalat** und die **Zwiebeln** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohlsalat** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den **Süßkartoffeln**, den **Burgerpattystreifen** und den **Tomaten** anrichten, mit der **Sriracha-Mayo** beträufeln und servieren.