MARLEY SPOON



„Chicken"-Katsu-Burger vegan

mit Karottenpommes und eingelegter Gurke

ca. 35min 3 Portionen

Ein richtig guter Burger lebt von einem richtig guten Patty. Und das bekommst du heute in Form eines veganen „Hähnchen"-Schnitzels mit knuspriger Panade. Mit einer würzig-süßen Misosauce, roten Zwiebelstreifen und eingelegten Gurkenschleifchen bekommt das Patty eine standesgemäße Begleitung an seine Seite und wird als saftiger Burger serviert. In Ahornsirup geröstete Karottenpommes sind die köstliche Beilage! Oh là là!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Pck. Ahornsirup
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Misopaste [2]
- 4 vegane Hähnchenschnitzel [1]
- 1 rote Zwiebel
- 4 Burgerbrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 691kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 21.0g



1. Karotten rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Pflanzenöl und **1½EL Ahornsirup** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 16–18Min. im Ofen rösten.



2. Gurken vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. In einem Sieb mit 1TL Salz vermischen und ziehen lassen. In einer großen Schüssel 1EL hellen Essig und 1EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



3. Miso-Würzauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Misopaste**, **2EL Ahornsirup** und 1EL hellem Essig verrühren.



4. Schnitzel braten

3 Schnitzel in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Gurken anmachen

Die fertig gebackenen **Karottenpommes** aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren. Die **Gurken** im Sieb gut ausdrücken und anschließend mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen. Dann mit dem gezuckerten Essig vermengen.



6. Burger belegen

3 Brötchen auf einem Backrost 1–2Min. im Ofen aufknuspern. Anschließend aufschneiden, mit 3EL veganer Mayonnaise bestreichen und mit den **Schnitzeln** belegen. Die **Miso-Würzsauce** auf den **Schnitzeln** verstreichen und mit den **Zwiebeln** und den **Gurken** belegen. Die **Burger** mit den **Karottenpommes** servieren.