MARLEY SPOON



„Chicken"-Katsu-Burger vegan

mit Karottenpommes und eingelegter Gurke

ca. 35min 6 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

- 6 Karotten
- 3 Pck. Ahornsirup
- 3 Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- 75g Misopaste [2]
- 6 vegane Hähnchenschnitzel [1]
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Burgerbrötchen [1]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL 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 692kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 20.8g



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 3EL Pflanzenöl und **3EL Ahornsirup** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 16–18Min. im Ofen rösten.



2. Gurken vorbereiten

Die **Gurken** quer halbieren und anschließend mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. In einem Sieb mit 1EL Salz vermischen und ziehen lassen. In einer großen Schüssel 3EL hellen Essig und 3EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



3. Miso-Würzauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Misopaste**, **2½EL Ahornsirup** und 1½EL hellem Essig verrühren.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL 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

Die **Brötchen** auf einem Backrost 1–2Min. im Ofen aufknuspern. Anschließend aufschneiden, mit 6EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**