MARLEY SPOON



Veganer „Chicken“-Katsu-Burger

mit Tomatensalsa und Gemüse-Pommes

30-40min 4 Portionen

Chicken katsu findet sich mittlerweile auf Speisekarten in der ganzen Welt – probiere diesen köstlichen Burger und du weißt, warum! Denn auch in der vegetarischen Variante mit leckerem veganem Schnitzel überzeugt der japanische Klassiker. Außerdem zwischen den Burgerbrötchen: ein mit Sojasauce und Koriander verfeinerter Dip und eine frische Tomatensalsa. Dazu gibt es Pommes aus Karotten und Knollensellerie. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Tomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 4 vegane Hähnchenschnitzel [2]
- 4 Burgerbrötchen [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 643kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 20.8g



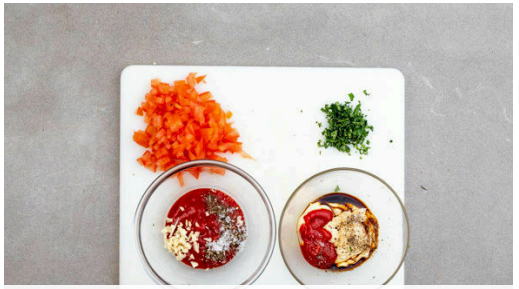
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Den **Sellerie** vierteln und schälen, dann ebenfalls in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



2. Pommes backen

Die **Karotten** und den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 15Min. backen und nach dem Backen erneut mit etwas Salz würzen.



3. Saucen zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und in kleine Würfel schneiden. Mit dem **Knoblauch** und 2EL Ketchup zu einer **Salsa** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sojasauce** mit 4EL veganer Mayonnaise und 2EL Ketchup verrühren. Den **Koriander** untermischen und die **Katsu-Mayonnaise** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Schnitzel braten

Das **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie knusprig und goldbraun sind.



5. Burger fertigstellen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 3–4Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** jeweils halbieren. Die **Schnittflächen der Brötchen** mit etwas **Katsu-Mayonnaise** bestreichen und jeden **Burger** mit **Schnitzel** und etwas **Tomatensalsa** belegen.



6. Anrichten und servieren

Die **Katsu-Burger** mit den **Gemüse-Pommes**, der **restlichen Katsu-Mayonnaise** und ggf. der **restlichen Tomatensalsa** servieren.