



Veggie-Burger mit Ahornsirupglasur

dazu Röstkartoffeln und Apfel-Gurken-Salat



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt's Burgergenuss auf hohem Niveau: Die veganen Pattys werden in einer würzig-süßen Ahornsirupglasur gebraten, ehe sie mit eingelegten Gurkenstreifen, pikantem Sriracha-Dip und knackigem Salat mit frisch-fruchtigem Apfel und würzigem Sellerie das Burgerbrötchen zieren. Der Salat fungiert übrigens - schick mit Erdnüssen bestreut - neben knusprigen Ofenkartoffeln auch noch zusätzlich als Beilage. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 2 Gurken
- 3 Stangensellerie 9
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,7,11,13}
- 4 vegane Burgerpattys ⁶
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Zucker
- Olivenöl und Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1014kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 29.2g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl sowie 1TL Salz vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen auf mittlerer Schiene 20-25Min. goldbraun rösten, zwischendurch einmal wenden und ggf. die Position der Bleche tauschen.



4. Glasur und Dip zubereiten

Den **Ahornsirup**, die **Sojasauce** und 3EL (hellen) Essig verrühren. Getrennt davon die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, ggf. weniger **Sriracha-Sauce** verwenden oder diese separat servieren. Die **Burgerbrötchen** auf einem Backrost 2-3Min. im Ofen aufbacken.



2. Salat zubereiten

4EL Olivenöl, 2EL (hellen) Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1/2TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Eine Gurke** ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfel-** und **Gurkenwürfel** und den **Sellerie** mit dem **Dressing** vermengen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun braten. Die **Ahornsirup-Soya-Glasur** dazugeben, 1-2Min. köcheln lassen und die **Pattys** in der **Glasur** wenden, sodass sie vollständig damit bedeckt sind.



3. Gurkenscheiben einlegen

Die **zweite Gurke** mit einem Sparschäl器 in breite Streifen schneiden. 4EL (hellen) Essig, 2EL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben, mit den **Gurkenstreifen** vermengen und beiseitestellen.



6. Burger fertigstellen

Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Dip** bestreichen und nach Geschmack mit den **Pattys**, den **Gurkenstreifen** und je ca. **1EL Apfel-Gurken-Salat** belegen. Den **restlichen Salat** mit den **Erdnüssen** bestreuen und zu den **Burgern**, den **Röstkartoffeln** und ggf. **übrigen Gurkenstreifen** servieren. Ggf. **übrigen Dip** oder mehr Mayonnaise nach Geschmack dazu reichen.