



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



2 Personen

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 Rotkohlrötblaulila, 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!

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Energie 740kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 17.6g



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



Den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl, 2-3EL (hellem) Essig, 1TL 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 der **Mayonnaise** und 1-2EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 1EL Olivenöl sowie je 1/2TL 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.



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



Den **Rotkohl** 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.



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