



Vegane Burger-Bowl mit Sriracha-Mayo

mit Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



ca. 35min



3-4 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 Rotkohlrotblaulila, 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Romanasalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Süßkartoffeln
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 3 Tomaten
- 4 vegane Burgerpattys 6

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Sriracha-Sauce ggf. separat dazu reichen.

Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 17.4g



1. Gemüse schneiden

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



4. Salat fertigstellen

Den **Knoblauch** mit 3EL Olivenöl, 3-4EL (hellem) Essig, 2TL 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 3EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** in ca. 2cm groÙe Würfel schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie je 1TL Salz und Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Dabei darauf achten, dass die **Süßkartoffeln** ausreichend Platz haben. Die **Süßkartoffeln** 15-17Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



3. Salat mischen

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.



6. Anrichten und servieren

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