



Veganer Burger mit Hummus und Gemüse

dazu Kartoffelspalten und Mayodip



30-40min



2 Personen

Burger sind ja allgemein dafür bekannt, Augen zum Leuchten zu bringen. Und auch dieses vegane Exemplar ist da keine Ausnahme. Mit Hummus, pflanzlichem Burgerpatty und lecker gewürzter Gemüseeinlage kommt es daher und bringt zusätzlich noch ein paar Freunde mit: Die knusprig gebackenen Kartoffelwedges und der frische Zitronen-Mayodip passen perfekt dazu! Lass das Leuchten beginnen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 2 vegane Burgerpattys ⁶
- 2 vegane Burgerbrötchen ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Becher Hummus ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 25.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, in Spalten schneiden und mit dem **Bratkartoffelgewürz** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und im Ofen 25-30Min. goldbraun backen, dann mit 1/2TL Salz würzen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Paprika** und die **Zucchini** mit der **1/2 des Zitronensafts**, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis es weich ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und nach Geschmack mit **Zitronensaft** verfeinern. Die Pfanne auswischen.



4. Pattys braten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren und auf die **Burgerpattys** streichen. Die **Pattys** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun sind.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit der **veganen Mayonnaise** und der **Zitronenschale** zu einem **Dip** verrühren.



6. Burger belegen

Den **Hummus** auf die **Brötchenhälften** streichen. Die **unteren Brötchenhälften** mit den **Pattys** und dem **Gemüse** belegen, mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen. Die **Burger** auf Teller verteilen und mit den **Kartoffelspalten** und dem **Mayodip** servieren.