



Veganer Burger mit Hummus und Gemüse

dazu Kartoffelspalten und Mayodip



30-40min



3-4 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 44.7g,
Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 22.8g



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 2EL Olivenöl vermengen. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und im Ofen 25-30Min. goldbraun backen, dann mit 1TL Salz würzen.



4. Pattys braten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL 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.



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 2 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.



3. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einer großen 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 auswaschen.



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.