



Veganer Tandoori-Burger

mit Karotten-Cashew-Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Ein wahres Prachtstück, dieser indisch inspirierte Burger! In dem Karottenbrötchen steckt nämlich eine kleine Geschmacksexplosion: Geröstete Paprika geht mit fruchtig-würzigem Aprikosenchutney eine sinnliche Liaison ein und das vegane Patty darf sich mit einer duftenden Masalamixtur einpudern, bevor es sich dazugesellt. Da braucht es schon einen frischen Korianderdip, um unsere erhitzen Geschmacksknospen abzukühlen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 rote Paprika
- 20g Koriander
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 4 vegane Burgerpattys 6
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Karottenbrötchen 1,6,11
- 50g Cashewkerne 15
- 2 Päckchen Aprikosenchutney 10

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 894kcal, Fett 62.2g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 21.9g



1. Karotten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** mit dem **Kreuzkümmel**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Beide Seiten nach Geschmack mit der **Gewürzmischung** verfeinern und die **gewürzten Seiten** noch mal ca. 30Sek. anbraten, dann die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse backen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **Karotten** und die **Paprika** auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



5. Brötchen & Cashews backen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit den **Cashewkernen** für die letzten 2-4Min. der Backzeit mit in den Ofen geben. Das Blech anschließend aus dem Ofen nehmen, die **Cashewkerne** kurz abkühlen lassen und dann grob hacken.



3. Dip zubereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden und mit der **1/2 der Mayonnaise**, 2EL Olivenöl und 2TL Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die oberen **Brötchenhälften** nach Belieben mit dem **Aprikosenchutney** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit der **restlichen Mayonnaise** bestreichen, dann mit den **Pattys** und der **Paprika** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen. Die **Burger** auf Teller verteilen, die **Karotten** daneben anrichten und mit den **Cashews** garnieren. Den **Dip** dazu reichen.