

Vegane Burger Bowl mit Harissa-Süßkartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 793 kcal • Tag 3 kochen



Vegane Burger Patty



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



kleine Salatgurke



Tomate



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Sweet-Chili-Soße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Balsamicoessig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane Burger Patty 15 16	200 g	300 g	400 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	594 kJ/142 kcal	3319 kJ/793 kcal
Fett	9,07 g	50,70 g
– davon ges. Fettsäuren	2,68 g	14,98 g
Kohlenhydrate	10,73 g	59,99 g
– davon Zucker	3,91 g	21,86 g
Eiweiß	3,61 g	20,16 g
Salz	0,418 g	2,337 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte vom „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Süßkartoffelwürfel im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sweet Chili Soße** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und **Tomatenspalten** untermischen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Gurke marinieren

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

In einer großen Schüssel 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurkenscheiben vorsichtig untermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.



Patties braten

Burger Patties in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Burger- und **Zwiebelstreifen** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist.

Knoblauch und restliches „Hello Harissa“ dazugeben und 1 Min. mit anrösten. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** dazugeben und durchschwenken.



Zutaten schneiden

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



Anrichten

Gurken durch ein Sieb abgießen.

Süßkartoffeln, **Burgerpattystreifen**, **Romana-Tomatensalat** und **süß-saure Gurken** in **Bowls** oder tiefen Schüsseln anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Mayonnaise** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

