

Vegane Burger Bowl mit Harissa-Süßkartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

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.

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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Salatstreifen und **Tomatenspalten** unter das **Dressing** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

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



Gurke marinieren

100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine große Schüssel geben.

Sud aus dem Mixtopf über die **Gurkenscheiben** in die Schüssel geben, vermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Patties braten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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.



Für den Dip

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Vegane Mayonnaise, **Sweet-Chili-Soße** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** zu einem **Dip** verrühren.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip** im Mixtopf belassen.



Anrichten

Gurken durch den Gareinsatz abgießen.

Süßkartoffeln, **Burgerpattiestreifen**, **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>

