

Vegan Pulled BBQ & Onion Burger mit Jalapeño

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 893 kcal • Tag 5 kochen

33



veganer Brioche Bun



Kartoffeln (Drillinge)



Ketchup



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Jalapeño



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Planted Veganes Pulled in BBQ-Marinade



Maisstärke



Tomate



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Essig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganer Brioché Bun 15)	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Jalapeño	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Planted Veganer Pulled in BBQ-Marinade 9) 17)	160 g	220 g	320 g
Maisstärke	6 g	10 g	12 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2

**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. 780 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3734 kJ/893 kcal
Fett	3,71 g	28,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,61 g
Kohlenhydrate	15,88 g	123,95 g
– davon Zucker	4,41 g	34,42 g
Eiweiß	3,72 g	29,05 g
Salz	0,611 g	4,771 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **17)** Hafer

(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



Für die Drillingen

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Für die Zwiebeln

Währenddessen einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Margarine* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 4 – 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind.

Tipp: Sollte die Zwiebel anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser* hinzufügen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate in 1 cm Scheiben schneiden, **salzen***.

Brioche Buns waagrecht aufschneiden und Schnittseiten mit **Margarine*** bestreichen.

Jalapeño in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tipp: Wenn Du es weniger scharf magst, halbieren die Jalapeño und entkerne sie.



Pulled fertigstellen

Brioche Buns in der letzte 2 – 4 Min. der Garzeit im Ofen legen.

Planted Pulled BBQ in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **BBQ-Soße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die BBQ-Soße

In einer kleinen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] heißem **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** vermengen, **Jalapeño** dazugeben und marinieren lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, „Hello Smoky Paprika“ darin 1 Min. anrösten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** ablöschen und gut verrühren bis es keine Klümpchen mehr gibt, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.



Anrichten

Drillinge auf Teller verteilen. Untere Seite vom **Brötchen** mit **BBQ-Soße** bestreichen, mit **Tomatenscheiben** belegen und **Pulled BBQ** darauf geben.

Eingelegter **Jalapeño** darauf geben und den **Burger** schließen. Mit restlicher **BBQ-Soße** servieren.

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>

